આરોગ્ય, વૈદક, અને આયુર્વેદનું માસિક ૯૨૯૫

આરોગ્યસિંધુ

સ્થાપક તંત્રી સ્વ. વૈદ્ય ગોપાલજી કુંવરજી ઠક્કુર
તંત્રી ચન્દ્રશેખર ગોપાલજી ઠક્કુર

વર્ષ ૩૨ | અંક ૭ | આષાઢ ૨૦૧૦ | જુલાઈ ૧૯૫૪

आयुः कामयमानेन धर्मार्थसुखसाधनम्।
आयुर्वेदोपदेशेषु विधेयः परमादरः ॥

"હું આયુર્વેદનું ગૌરવ પુનઃ સ્થાપિત કરવા માગું છું"

મુંબઈ સરકારના સ્વાસ્થ્ય પ્રધાન શાંતિલાલ શાહના વધાવી લેવા જેવા ઉદ્ગારો

સરકારી નોકરોની વીમાની યોજનામાં વૈદ્યોને એલોપેથી દાક્તરોની પંક્તિમાં મૂકવામાં આવનાર છે.

મુંબઈ તા. ૨૧મી જુન

મુંબઈના તંદુરસ્તી ખાતાના પ્રધાન શ્રી શાંતિલાલ શાહે આજે જાહેર કર્યું હતું કે મુંબઈની સરકારે નિર્ણય કર્યો છે કે સ્ટેટના નોકરોના વીમા સબંધમાં મુંબઈ સરકારે જે યોજના તૈયાર કરી છે, તેમાં સરકાર આયુર્વેદના વૈદ્યોને એલોપેથિક દાક્તરોની પંક્તિએ મૂકવા માગે છે.

શુદ્ધ આયુર્વેદનો અભ્યાસક્રમ

શ્રી. શાંતિલાલ શાહે આયુર્વેદ પ્રચારક મંડળે સ્થાપેલા સાડા ત્રણ વરસના શુદ્ધ આયુર્વેદ અભ્યાસક્રમના વર્ગને ખુલ્લો મૂકતા ઉપર મુજબ ઉદ્ગાર કહાડયા હતા, અને કહ્યું હતું કે વીમાની યોજનામાં વૈદ્યોને વિલાયતી દાક્તરો જેવાજ હક્કો અને લાભો મળશે.

સરકારી નોકરોનો વીમો

મુંબઈ સરકારે બૃહદ્ મુંબઈના ચાર લાખ કામદારો માટે જે વીમાની યોજના તૈયાર કરી છે, તે ૨૭ ઓકટોબરે અમલમાં આવનાર છે.

ઊંટવૈદ્યોને ઉઘાડા પાડો

પોતાના પ્રવચનમાં શ્રી શાંતિલાલ શાહે વૈદ્યોને સલાહ આપી હતી કે પ્રજાની સેવા કરી તેમણે આયુર્વેદનું ગૌરવ વધારવું જોઈએ અને આયુર્વેદ કેવું સરસ કામ કરે છે તેની જનતાને ખાત્રી કરી આપવી જોઈએ. ઊંટવૈદ્યો અને લેભાગુ વૈદ્યો જેઓ આયુર્વેદનું સુંદર નામ વગોવે છે તેને વૈદ્યોએ જ ઉઘાડા પાડવા જોઈએ.

આયુર્વેદનું પ્રાચિન ગૌરવ.

છેવટમાં શ્રી શાંતિલાલ શાહે કહ્યું હતું કે તેઓ આયુર્વેદનું પ્રાચિન ગૌરવ ફરી સ્થાપિત કરવા માગે છે. પરદેશી શાસન દરમ્યાન પરદેશી વૈદું આવતા આયુર્વેદ તરફ સરકાર અને પ્રજા બન્નેનું દુર્લક્ષ થયું હતું. જેથી આયુર્વેદ પડતીમાં આવ્યું ત્યારનો દોર પકડી રાખી અમે દેશી વૈદક પદ્ધતિને ફરી સજીવન કરવા માગીએ છીએ.

(મુંબઈસમાચાર)

આરોગ્યસિન્ધુ

(સ્થાપના: સને ૧૯૨૧: સ્થાપક: સ્વ. **વૈદ્ય ગોપાલજી કુંવરજી ઠક્કુર**)

સંપાદક: ચન્દ્રશેખર ગોપાલજી ઠક્કુર

પ્રકાશન: આ માસિક દર માસની પહેલી તારીખે પ્રગટ થાય છે. જાન્યુઆરીથી આ પત્રનું વર્ષ શરૂ થાય છે. અને ડિસેમ્બરમાં પૂરું થાય છે અંકો સ્ટૉકમાં હોય ત્યાં સુધી પ્રથમ અંકથીજ ગ્રાહક કરવામાં આવે છે.

લવાજમ: આ પત્રનું હિંદમાં વાર્ષિક લવાજમ **રૂા. ૪** છે. પરદેશમા **શિલિંગ ૮** છે. છુટક નકલ ૧ ના **આના ૮** છે. રૂા. ૪ મનીઓર્ડરથી અગાઉથી મોકલવું વધુ હિતકર છે. વી. પી. થી મંગાવનારને આના નવ વધુ પડશે.

મુંબઇ, અમદાવાદ, સુરત અને સુરેન્દ્રનગરના સ્થાનિક ગ્રાહકોએ લવાજમ નીચેના સ્થળોએ ભરવું: **સિન્ધ આયુર્વેદિક ફાર્મસી,** ૩૭૫, કાલબાદેવી રોડ, મુંબઇ. ગાંધી રોડ, અમદાવાદ. લીમડા ચોક, સુરત, મૂળીનો ઉતારો, સુરેન્દ્રનગર.

ભેટપુસ્તક: આ પત્રના ગ્રાહક થનારને દર વર્ષે એક ઉત્તમ વૈદ્યક પુસ્તક ભેટ આપવામાં આવે છે. સને ૧૯૫૪ ના ભેટપુસ્તક તરીકે **"આયુર્વેદીય વ્યાધિ વિજ્ઞાન"** ભાગ ૨ આપવામાં આવ્યુ છે.

વ્યવસ્થા: અંક વિશે તથા લવાજમ મોકલવા વિશે, તમામ પત્રવ્યવહાર, વ્યવસ્થાપક **"આરોગ્ય સિન્ધુ" સિન્ધ આયુર્વેદિક ફાર્મસી.** ૩૭૫, કાલબાદેવી રોડ, **મુંબઇ, ૨** એ શિરનામે કરવો.

અંકો વ્યવસ્થાપકની દેખરેખ હેઠળ પોસ્ટ કરવામાં આવે છે. છતાંય અંક ગેરવલ્લે જાય તો ગ્રાહકે સ્થાનિક પોસ્ટઓફિસમાં તપાસ કરવી. અંકો સિલકમાં હશે ત્યાં સુધી, બીજીવાર આપવામાં આવશે, પણ ગેરવલ્લે થતાંજ આ રીતે ફરીથી અંક મેળવી શકશે, તે પણ તા. ૧૫ મી સુધી ફરિયાદ મળતાં તેના પર ધ્યાન અપાશે.

શિરનામામાં ફેરબદલ હશે તો તે માસની ૨૫ મી સુધીમાં જણાવ્યું હશે તોજ ફેરબદલ થઇ શકશે. અન્યથા જુને શિરનામે જ અંક જશે.

પત્રવ્યવહારમાં ગ્રાહક નંબર લખવો ખાસ જરૂરી છે.

સંપાદન: આયુર્વેદ અને આરોગ્યને લગતા ઉચ્ચ વૈદ્યકીય દષ્ટિએ લખાયલા લેખોને આ પત્રમાં સ્થાન મળે છે. લેખ મળ્યા બાદ તેના સ્વીકાર કે અસ્વીકારનો ઉત્તર એક માસ બાદ આપવામાં આવે છે. અસ્વીકૃત લેખ, સાથે જરૂરી સ્ટેમ્પસ બીડયા હોય તો તે લેખ પરત મોકલવામાં આવે છે. સ્વીકૃત લેખ સમય અને સ્થળ પ્રમાણે યોગ્ય પદ્ધતિએ પ્રગટ કરવામાં આવે છે.

સંપાદક સાથે અગાઉથી સમય નક્કી કરી મુલાકાત લઇ શકાય છે.

વૈદ્યો, વૈદ્યકીય વિદ્યાર્થીઓ. ડૉક્ટરો અને આયુર્વેદના અભ્યાસીઓને આયુર્વેદ અને આરોગ્યને અનુલક્ષી લખાયલાં લેખો મોકલવા નિમંત્રણ આપવામાં આવે છે.

સંપાદકનું શિરનામું આ પ્રમાણે કરવું: **ચન્દ્રશેખર ગોપાલજી ઠક્કુર** સંપાદક: **આરોગ્યસિન્ધુ** ૩૭૫, કાલબાદેવી **મુંબઇ, ૨**

પુસ્તક પરિચય: સાહિત્યાવલોકન માટે બે પુસ્તકો પ્રકાશકે મોકલવાં જરૂરી છે. એક **આરોગ્યસિંધુ કાર્યાલય**માં રહે છે અને એક પ્રત એ વિષયના નિષ્ણાતને અવલોકન માટે મોકલવામાં આવે છે. નિષ્પક્ષપાતપણે તમામ અવલોકનો કરવામાં આવે છે.

જાહેરાત: આ પત્રનો ફેલાવો સુવૈદ્યોમાં અને જનતામાં સારો હોઇ, એમાં કરેલ જાહેરાત તુરતજ જવાબ આપે છે. જાહેરાતનો ભાવ એક ઈંચના રૂા. ૫ છે. ૦। પાનું એક વખતના રૂા. ૧૮, ૦॥ પાનું રૂા ૩૬ અને આખું પાનુ રૂા. ૭૨ ભાવ છે. પરંતુ બાર માસનો કોંટ્રેક્ટ કરવાથી સારૂ કમિશન મળે છે. એ વિષયમાં જીજ્ઞાસુએ પત્રવ્યવહાર કરવો.

પત્રનુંકદ: પત્ર રોયલ આઠ પેજીમાં પ્રગટ થાય છે. આખા વર્ષમાં બધું મળી ૩૫૦ પૃષ્ઠનું વાચન આપવામાં આવે છે. પ્રત્યેક અંકમા આશરે ૩૨ પૃષ્ઠ થાય છે. અને ભેટપુસ્તક ૧૦૦ થી ૧૨૫ પૃષ્ઠનું દર વર્ષે આપવામાં આવે છે. કુલ્લે ૫૦૦ પૃષ્ઠનું વાંચન રૂા. ચારમાં આપવામાં આવે છે.

આરોગ્યસિન્ધુ કાર્યાલય: ૩૭૫, કાલબાદેવી, **મુંબઈ, ૨**

૯૨૯૭

આરોગ્ય, વૈદક, અને આયુર્વેદનું માસિક

આરોગ્યસિન્ધુ

સ્થાપક તંત્રી સ્વ. વૈદ્ય ગોપાલજી કુંવરજી ઠક્કુર
તંત્રી ચન્દ્રશેખર ગોપાલજી ઠક્કુર

વર્ષ ૩૧ — વાર્ષિક લવાજમ રૂા. ૪-૦-૦ — અષાડ ૨૦૧૦
અંક ૭ — હિંદુસ્તાન બહાર શીલીંગ આઠ — જુલાઈ ૧૯૫૪

સંપાદકીય

शुद्धायुर्वेदिक कोर्स

શુદ્ધાયુર્વેદાભ્યાસક્રમનું મંગળ પ્રસ્થાન થઈ ચૂક્યું છે એના અધિકૃત ગુરુઓ અને સંસ્થાની જાહેરાત પણ થઈ ગયેલ છે હજુ પદ્ધતિસરની અભ્યાસક્રમની ઝીણવટભરી વિગતો હવે પછી પ્રાપ્ત થશે શુદ્ધાયુર્વેદીય સમિતિએ, વૈ. વામનરાવના પ્રમુખપદ હેઠળ, અમારી દૃષ્ટિએ ઠીક ઠીક પ્રગતિ કરેલ છે દૈનિક પત્રો અને વૈદક પત્રો દ્વારા એની જાહેરાત થઈ છે, પણ એમ ચોક્કસ લાગે છે કે ગુજરાતમા વૈદ્યોએ એમા રસ બહુ ઓછો લીધો છે માત્ર એજ વૈદ્યો એક વડોદરા અને એક અમદાવાદમાંથી ગુરુ તરીકે સ્વીકૃત થયા છે આ હિસાબે મહારાષ્ટ્રમા વૈદ્યોએ એમા સારો રસ લીધો છે ધીમે ધીમે કોર્સ અમલી બનતા બધી મુશ્કેલીઓ દૂર થઈ જશે શ્રી ના. નાયબમંત્રી જત્તીએ કહ્યુ છે કે સરકાર બધી બાબત બરોબર જાણતી હોય છે અને તે પ્રમાણે અનુસરે છે શુદ્ધાયુર્વેદક્રમ ભણી તૈયાર થયેલ વૈદ્યોની અગવડતાઓ નિવારાશે અને તેમને દરજ્જો પણ મળશેજ આ જાહેરાત સવેળા થવી જોઈતી હતી, એમતો અમે પણ માનીએ છીએ નિરાદર પત્ર 'આયુર્વેદ જગત'મા આ બાબત પર વેધક પ્રકાશ પાડવામા આવ્યો છે પણ જે થયુ તે ભૂલી જઈ, ગૌણ બનાવી, વૈદ્યોએ હવે સરકાર પર જ આધાર ને રાખતાં જાતે પોતાને માટે અનુકૂળ પરિસ્થિતિ સર્જવા માટે મર્યાદામા રહી પગલા લેવા ઘટે શ્રી નાયબમંત્રી જત્તીની જાહેરાતથી અલબત વૈદ્યોમા આનંદ ફેલાઈ ગયો છે પ્રશ્ન એ છે કે ગુજરાતમા આટલા વૈદ્યો હોવા છતા અધ્યાપનની યોગ્યતાવાળા કેટલા વૈદ્યો 'ગુરુ' તરીકે અરજી કરશે? જેમની પાસે પ્રેક્ટીસ ચાલતી હોય, રૂમ, લાયબ્રેરી, સાધન સગવડ હોય તેવા વૈદ્યો ૮ માસની સત્ર ફી રૂા ૩૦ લઈ રોજના લગભગ ૩ કલાક ભણાવી, આ મદીના યુગમા કેટલા વૈદ્યો અંતઃકરણપૂર્વક ભાગ લેવા તૈયાર થશે? આ બાબતમા ગુજરાતમાંથી આશાસ્પદ અને ગૌરવપ્રદ જવાબ આવે એવું ખમીર બતાડી આપવા વૈદ્યોએ કમ્મર કસવી જોઈએ નવા માર્ગ છે, તેમા મુશ્કેલીઓ તો આવશેજ સંનિષ્ઠા કળિયુગમા ખૂબ ફળ આપે છે જેમને આયુર્વેદ માટે લગન હોય તેમણે તો ધગશપૂર્વક એ માટે કંઈક નક્કર કરી છૂટવુંજ છૂટકો આવા પ્રયોગોમા સરકારે શુદ્ધાયુર્વેદના અધ્યાપન માટે જે કંઈ સગવડ કરી આપેલ છે અને કાયદા દ્વારા તેને માટે અનુમતિ કરી આપેલ છે તે અભિનંદનીય છે આશા છે કે વૈદ્યો એમાં રસ લઈ એ કોર્સને સફળ બનાવી આયુર્વેદને વધુ જીવંત કરશે

વૈદ્ય વિમલચંદ વૈષ્ણવ

आयुर्वेदनो पुनरुद्धार

સરકાર અને વૈદ્યરાજો તરફના સંયુક્ત પ્રયત્નોની જરૂર

હિંદને સ્વાતંત્ર્ય મળતાં અને રાષ્ટ્રિય સરકાર સત્તા પર આવતાં હિંદની પ્રાચીન કલા અને વિદ્યાનો પુનરૂદ્ધાર કરવાની પ્રવૃત્તિ ઉપાડી લેવામાં આવી છે તે માટે સરકાર અને દેશ બંને યોગ્ય અભિનંદન લઈ શકે. જે વિદ્યાનો પુનરૂદ્ધાર તાત્કાલિક થવાની જરૂર છે તેમાં આયુર્વેદ પણ છે. હિંદમાં પરદેશી અમલ સ્થપાતાં બીજી અનેક વિદ્યા અને કલાની માફક ઉત્તેજનને અભાવે આયુર્વેદ પણ પછાત સ્થિતિમાં આવી પડયો, અને પાશ્ચાત્ય તબીબી વિદ્યા દાખલ થઇ, પરંતુ હવે આયુર્વેદનું ગૌરવ પાછું સ્થાપિત કરવા માટે સતત પ્રયાસ પ્રાંતો તરફથી થઇ રહ્યા છે. ખરી રીતે તો હિંદની મધ્યસ્થ સરકારે આ દિશામાં પહેલ કરી પ્રાંતો માટે અનુકરણીય થઇ પડવું જોઇતું હતું. પરંતુ હિંદની સરકારના એ ખાતાં સાથે સંબંધ ધરાવતા સત્તાવાળાઓ પર પશ્ચિમનો રંગ વધારે પડતો ચઢેલો છે તે હજુ ઉતરતો નથી અને આયુર્વેદ પ્રત્યે તેમણે જાણે સુગ હોય તેની રીતે તેઓ તેના પ્રત્યે બેદરકારીથી કામ લઈ રહ્યા છે. પરંતુ પ્રાંતોની સરકારો જાગી છે અને મુંબઇ સરકારે આયુર્વેદના પુનરૂદ્ધાર માટે પગલાં ભર્યાં પછી ઉત્તર પ્રદેશની સરકારે આયુર્વેદના અભ્યાસ માટે કોલેજ અને સારવાર માટે હોસ્પીટલ કહાડવાનો ઠરાવ કર્યો છે. મુંબઇમાં આયુર્વેદના અભ્યાસ માટે કોલેજ ઉપરાંત બીજી પણ ગુરૂ પરંપરાની ગોઠવણ છે, પરંતુ મુંબઈના વૈદ્યો આયુર્વેદના અભ્યાસ માટે સ્વતંત્ર ગોઠવણની માગણી કરી રહ્યા છે. તેઓ કહે છે કે આયુર્વેદનું શિક્ષણ આપવું હોય તો તે ભેળસેળ ખીચડી જેવું નહિ પણ શુદ્ધ અપાવું જોઇએ ને આયુર્વેદના શિક્ષણ સાથે પશ્ચિમી તબીબી વિદ્યાને સ્થાન હોવું જોઇએ નહિ. સરકારના તબીબી સલાહકારોનું આમ છતાં એવું માનવું છે કે આયુર્વેદ પછાત પડી ગયો છે તેને અદ્યતન સ્થિતિમાં લાવવા માટે પશ્ચિમી તબીબી શિક્ષણની સહાયની જરૂર છે. આથી તેઓ આયુર્વેદના શિક્ષણ સાથે પશ્ચિમી તબીબી કેળવણીની ગોઠવણની હિમાયત કરી રહ્યા છે, પરંતુ આયુર્વેદ કોઈ પણ રીતે પછાત નથી એમ જનતાને અને સરકારને બતાવી આપવાનું વૈદ્યો માથે લેવા તૈયાર હોય તો તેમને તે સિદ્ધ કરી આપવા માટેની તક આપવી જોઇએ છે, અને મુંબઇ સરકારે એ દિશામાં પહેલ કરવા ધારી હોય એમ એ સરકારના સુખશાંતિ ખાતાના પ્રધાન શ્રી શાંતિલાલ શાહે આયુર્વેદ પ્રસારક મંડળે સ્થાપેલા ૩ા વર્ષના શુદ્ધ આયુર્વેદના અભ્યાસક્રમના વર્ગોનું ઉદ્દઘાટન કરતાં કહાડેલા ઉદ્દગારો પરથી માનવાને કારણ મળે છે. તેમણે આ પ્રસંગે ભાષણ કરતા જણાવ્યું હતું કે હું આયુર્વેદનું પ્રાચીન ગૌરવ ફરી સ્થાપીત કરવા માગું છું. તેમણે વધુમાં કહ્યું કે પરદેશી અમલ હિંદમાં સ્થપાતાં હિંદમાં પરદેશીઓની સાથે તેમની તબીબી વિદ્યા પણ આવી હતી અને પરદેશી સરકાર અને હિંદની પ્રજાનું આયુર્વેદ પ્રત્યે દુર્લક્ષ્ય થયું હતું અને ત્યારથી આયુર્વેદનું પતન થવા માંડયું હતું. તેમના જણાવવા પ્રમાણે સરકાર આયુર્વેદને પડતીના ખાડામાંથી બાહેર કહાડી તેનો પુનરૂદ્ધાર કરવા માગે છે તે માટે તેને જરૂર ભારેમાં ભારે અભિનંદન ઘટે છે.

પુનરૂદ્ધારનો નિર્ણય

મુંબઈ સરકારે આયુર્વેદનો પુનરૂદ્ધાર કરવા માંડયો છે તે માટે તેને જનતાના તેમજ આયુર્વેદ નિષ્ણાતો અને આયુર્વેદના અભ્યાસી વૈદ્યરાજોના સાથની પણ જરૂર છે. સરકાર એકલે હાથે કંઇ કરી શકે નહિ. શ્રી. શાંતિલાલ શાહના ઉદ્દગારો પરથી જણાય છે કે આયુર્વેદના પુનરૂદ્ધાર સાથે વૈદ્યોનો પણ સરકારે પુનરૂદ્ધાર કરવા ધાર્યો છે અને તે માટે સરકારે વૈદ્યોનો

દરજ્જો વધારવા ધાર્યો છે મુંબઈ સરકારે નિર્ણય કર્યો છે કે રાજ્યના નોકરો માટે મુંબઈ સરકારે વિમાની જે યોજના તૈયાર કરી છે તેમા પશ્ચિમની તબીબી વિદ્યા સપાદન કરનારા એલોપેથિક ડોકટરોના જેવોજ દરજ્જો વૈદ્યોને પણ આપવા ધાર્યો છે, એટલે કે સરકારે બનેને એક પક્તિમા મૂકવાનો વિચાર રાખ્યો છે આયુર્વેદના પુનરૂદ્ધાર સાથે વૈદ્યોનો દરજ્જો પણ સરકારે વધારી ડોકટરો અને વૈદ્યોને એક જ પક્તિમા મૂકવાનો નિર્ણય કર્યો છે ખરો પરતુ વૈદ્યોએ સરકારે તેમના પર મુકેલા વિશ્વાસને પાત્ર ઠરવાનુ છે તેમણે 'દયાના દેવ' તરીકે કામ કરી સમાજના સાચા સેવક કોણ છે તે બતાવી આપવાનુ છે વૈદ્યોએ આ માટે આરભમા થોડો ભોગ પણ આપવો પડે તો તે આપવાનો છે પશ્ચિમની તબીબી વિદ્યા ગમે તેવી કાર્યસાધક અને ઝટપટ અસર કરનારી હોય છતા તે જનતાના મોટા ભાગને અતિશય મોઘી જણાઇ છે અને પશ્ચિમના દેશોની બનેલી દવા લોકોના ગજવાને બીલકુલ અનુકૂળ આવતી નથી - જ્યારે દેશી દવા મોટે ભાગે સોઘી પડે છે આયુર્વેદના ક્ષેત્રમા શોધખોળ કરવાને અવકાશ રહેલો છે પશ્ચિમના ડોકટરો જે રોગને અસાધ્ય માને છે તે રોગ સાધ્ય હોવાનુ આયુર્વેદના અભ્યાસી વૈદરાજોએ પુરવાર કર્યું છે અનેક દાખલામા આપણા 'ઝાલાપાલા અને મરી મસાલા' એ પશ્ચિમની મોઘી દવાની ગરજ સારી છે મધુપ્રમેહનો રોગ સારો થતો નથી એવા નિર્ણય પર પશ્ચિમના તબીબો આવ્યા છે જ્યારે દક્ષિણ હિંદમા જડીબુટ્ટી અને મુળીયા થાય છે તેનાથી મધુપ્રમેહનો રોગ સારો થયાનુ જણાતા તે દિશામા પ્રયોગો થઈ રહ્યા છે અનેક દાખલામા મુળીઆ અને વેલાથી પેટમાથી ગાઠ ઓગળી ગઈ છે અને વાઢકાપ કરવાની જરૂર જણાઈ નથી એમ પણ તેનો લાભ લેનારાઓ જણાવે છે જૂના જમાનાના વૈદરાજો આ બધુ જાણતા હતા પરતુ જેઓ પોતાની સાથે પોતાનુ જ્ઞાન લઈ જતા તેમના પછી જડીબુટ્ટીનો ઉપયોગ ન થઇ શક્યો સરકારે આયુર્વેદને ઉત્તેજન આપવાનો અને તેનો પુનરૂદ્ધાર કરવાનો નિર્ણય કર્યો છે તે જોતા તેણે પર્વતો અને જગલોમા થતી જડીબુટ્ટીને અને વેલાઓ વિષે શોધખોળ કરાવી તેના વૈદક દ્રષ્ટિએ ગુણો તપાસાવી લોકોને તેનો લાભ મળે તેવો પ્રબધ કરાવવો ઘટે છે, છતા જડીબુટ્ટીને નામે લોકો સાથે છેતરપીંડી નહિ થાય તેની પણ સભાળ રાખવાની છે કારણ કે અત્યારે શહેરોમા જડીબુટ્ટીને નામે લોકોને છેતરવાના બનાવો વધવા માડયા છે કેટલાક ઊંટ વૈદ્યો પણ નિકળી પડયા છે, પરતુ પદ્દી કે ડિગ્રી વગરના બધા જ વૈદ્યોને ઊંટ વૈદ્ય ગણી લેવાના નથી છતા જેઓ વૈદકના જ્ઞાન વિના હાકે રાખતા હોય તેમને ખુલ્લા પાડવા ઘટે છે અને શ્રી શાતિલાલ શાહે વૈદ્યોને સલાહ આપી છે કે આવા ઊંટવૈદ્યો અને લેભાગુ હકિમોને તેમણે ખુલ્લા પાડવા કેટલાક વૈદ્યોને વૈદનો વારસો તેમના માબાપો પાસેથી મળેલો હોય છે તે તપાસી જાળવી રાખવાની જરૂર કોઈ પણ રીતે ઓછી નથી શુદ્ધ આયુર્વેદના અભ્યાસ માટેની સગવડ થવા માડી છે તેનો લાભ વધુમાં વધુ પ્રમાણમા લેવાનો છે અને શુદ્ધ આયુર્વેદનુ શિક્ષણ લઇ બાહેર પડનાર વૈદ્યોની સરકાર પણ કદર કરે છે તે દેખાડી આપી શુદ્ધ આયુર્વેદના અભ્યાસને ઉત્તેજન આપવા માટે સરકારે એ વૈદ્યોને શહેરો તેમજ ગામડાંના પ્રદેશમા પોતાનો ધધો ચલાવવાની સગવડ મળે તેવો બદોબસ્ત કરવો ઘટે છે દેશમા અત્યારે પુરતા પ્રમાણમા તબીબો નથી અને ગામડામા તબીબી સારવારની સૌથી વધુ જરૂર છે ત્યા જવાને કોઇ લલચાતુ નથી તે સયોગો મધ્યે સરકારે ગામડે ગામડે શાળાની માફક દવાખાના સ્થાપી ત્યા આયુર્વેદના જ્ઞાનવાળા વૈદ્યોને મોકલવા જોઇએ છે આરભ મોટા ગામડાથી થાય તો પણ તેનુ સારૂ પરિણામ લાવી શકાશે

સંયુક્ત પ્રયત્નોની જરૂર

આયુર્વેદનો પુનરુદ્ધાર કરવા અને તેનું ગૌરવ ફરી સ્થાપવા માટે ઘણું કરવાનું છે, અને શુદ્ધ આયુર્વેદનું શિક્ષણ આપવા માટે અનેક સંસ્થાઓ સ્થાપવાની છે અને સરકાર અને તેનાં પ્રધાનોએ માત્ર બોલીને બેસી ન રહેતાં કરીને બતાવવાનું છે. મુંબઇ સરકારની માફક ઉત્તર પ્રદેશની સરકારે પણ આયુર્વેદના પુનરુદ્ધાર કરવાના ક્ષેત્રમાં વ્યવહારિક પગલાં તરીકે આયુર્વેદનું શિક્ષણ આપનારી કોલેજ સ્થાપવાની યોજનાને બહાલી આપવાનો ઠરાવ કર્યો છે. આ કોલેજનો આરંભ લખનૌ ખાતે ઓગષ્ટ મહિનામાં થવાનો છે. તેને લખનૌ યુનિવર્સિટિ સાથે જોડી દેવામાં આવનાર છે. આયુર્વેદની કોલેજને યુનિવર્સિટિ સાથે જોડવાનો એટલે કે યુનિવર્સિટિએ તેનો સ્વીકાર કરવાનો કદાચિત આ પહેલો બનાવ હશે. ગુજરાત યુનિવર્સિટિએ પણ આયુર્વેદના અભ્યાસને ઉત્તેજન આપવાનો નિર્ણય કરવાની વાત બાહેર આવી હતી પણ એ દિશામાં કેટલાં અને કેવાં વ્યવહારિક પગલાં ભરાયાં છે તે જણાયું નથી. લખનૌ ખાતેની આયુર્વેદિક કોલેજની સાથે આયુર્વેદની પદ્ધતિ પ્રમાણે સારવાર કરવા માટે એક હોસ્પિટલ પણ સ્થપાનાર છે. ત્યાં વૈદ્યરાજોને પોતાની વિદ્યા અને આવડત બતાવી આપવાની તક મળશે અને પાશ્ચાત્ય તબીબી વિદ્યા કરતાં આયુર્વેદ પદ્ધતિ પ્રમાણેની સારવાર વધુ નહિ તો તેના જેટલી જ સફળ નિવડશે તો બીજી એવી હોસ્પિટલો સ્થાપવા માટે ઉત્તેજન મળશે. આયુર્વેદ જ્ઞાનની ખાણ છે અને તેમાં એવી ઔષધી રહેલી છે કે તેનો બરાબર ઉપયોગ થાય તો તે મરવા સુતેલા માણસને પણ એક વાર તો શુદ્ધિમાં લાવે છે એવી વાતો વખતો વખત વૈદ્યરાજો તરફથી થતી રહી છે તે સિદ્ધ કરી આપવાનો તેમને માટે સમય આવી પહોંચ્યો છે. તો તેમણે તેનો લાભ લઈ આયુર્વેદના પુનરુદ્ધાર અને તેનો ગૌરવ વધારવા માટેના સરકારના પ્રયત્નોમાં સાથ આપી ભેગા પ્રયત્નો કરવાના છે અને સારું હશે તે જનતા સત્કારશે અને ગ્રહણ કરશે એટલે જનતા તરફના ટેકા વિષે શંકા લાવવાની જરૂર નથી.

(મુંબઇસમાચાર)

योग - चिंतामणि

(અમારા ગતવર્ષમા અનુભૂતપ્રયોગાકમા આ લેખમા ચૂરી કાઢેલા ૫૦ પ્રયોગો આપ્યા હતા. આ પ્રયોગો સાદા સરળ અને સચોટ છે પ્રયોગો વાચતા એમજ લાગશે સિદ્ધયોગસગ્રહ, રસતત્રસાર, ભૈષજ્યરત્નાવલી, યોગરત્નાકર, રસયોગસાગર, ચક્રદત્ત, બગસેન આદિમાથી તેમજ આપણા પ્રચલિત વૈદ્યક પત્રોમાથી આ યોગોનુ અમોએ સકલન કરેલ છે આશા છે કે વાચકો આ પ્રયોગો પસદ કરશે **તંત્રી**)

૧ વીર્યશોધનવટી

ચાદીનાવરક, બગભસ્મ, પ્રવાલપિષ્ટિ, શુદ્ધ શિલાજીત, ગળોસત્વ પ્રત્યેક ૧-૧ તોલો, કપૂર માસા ૩ લઇ બધાને મેળવી શિલાજીતના પાણીમા ઘૂટી ચણા જેવડી ગોળી વાળવી

માત્રા: ૧ થી ૨ ગોળી દિવસમા ૨ વાર દૂધ સાથે આપવી.

ઉપયોગ. પ્રમેહ, ધાતુદોષ, મૂત્રરોગ, મટાડી, ઉષ્ણતા ઘટાડી અને શિથિલતા દૂર કરી સ્થભન વધારે છે

નોંધ: આ યોગ ઘણોજ સરસ છે "ચિકિત્સા ચદ્રોદય"માથી લીધેલ છે. આજ કાલ યુવાનવર્ગમાં મોટી ફરિયાદ મોઢે તારૂણ્ય-પીટિકા (ખલ) વિશે, સ્વપ્નદોષ વિશે અને માનસિક દષ્ટિએ નિર્બળતાની છે તે માટે આ યોગ બહુજ સારો ફાયદો આપે છે જુદા જુદા અનુપાનવડે વાપરી શકાય છે રસાયનચૂર્ણ સાથે શુક્રદોષમા, ચોપચીનીઆદિચૂર્ણ સાથે પૂયફીટાણુ અને જુના પરમિયામા ઉત્તમ છે

૨ પ્રમેહગજકેસરી

લોહભસ્મ, નાગભસ્મ, બગભસ્મ પ્રત્યેક ૧-૧ તોલો, અભ્રકભસ્મ તો ૪, શિલાજીત તો ૫, આવના ફૂલના કેસર તો ૬ બધાને મેળવી લીંબુના રસમા ૭ દિવસ ઘૂટવા બાદ ૧-૧ રતીની ગોળી કરવી.

માત્રા: ૧ થી ૨ ગોળી દિવસમા ૨ વાર

ઉપયોગ. મધુમેહમા સાકર ઓછી કરે છે તરસ, વારવાર મૂત્રોત્સર્ગ, થાક, ક્ષુધા આ બધા મધુમેહના ઉપદ્રવોમા બહુ સારો લાભ કરે છે મૂત્રકૃચ્છ્ર, અસ્મરી અને દાહ મટાડે છે આ પ્રયોગ વૈદ્યકસાર સગ્રહમાથી લીધેલ છે

૩ કસ્તુર્યાદિવટી

કસ્તુરી ૪ રતી, કપૂર ૧ માસો, શુદ્ધ અફીણ ૧ માસો, ખોરાસાની અજમો ૪ માસા બધાને ખરલમા નાખી મધ સાથે ખરલ કરી ચણા જેવડી ગોળી વાળવી સન્નિપાત, ઉન્માદ વગેરેમા અનિદ્રા હોય ત્યારે ૧ ગોળી પાણી સાથે આપવી એથી નિદ્રા આવી જાય છે ખાસ ઉંઘ લાવવા માટે છે આ યોગ 'ધન્વન્તરિ' પત્રમાથી લીધો છે

૪ શુક્રસ્તંભનવટી

લવગ જાવત્રી, તજ, અક્કલકરો, સમુદ્ર-શોષના બી અને શુદ્ધ અફીણ દરેક ચીજ સમાન ભાગે લઈ લેવા પહેલા કાથાદિનુ ચૂર્ણ કરી અફીણના કસૂબામા ઘૂટી તેમા સાકર બધાના વજન જેટલી લઇ નાખી ઘૂટવી ૨-૨ રતીની ગોળી કરવી. આ ગોળીઓ છાયડામાં ૬ થી ૮ દિવસ રાખવાથી સૂકાઇ જાય છે યોગ ઉત્તમ છે ૧-૧ ગોળી દરરોજ સવાર સાજ દૂધ સાથે લેવી વીર્યનુ પાતળાપણુ અને નપુસકતા મટાડી વીર્યનુ સ્તભન લાબો વખત કરે છે કમજોયાતનો સખત કોઠો હોય એમણે મબા-ળીને વાપરવી

૫ જાતિફલાદિવટી

જાયફળ, ખારેક અને અફીણ સમભાગે લઇ નાગરવેલના પાનના રસમા ઘૂટી ૩ કલાક સુધી મર્દન કરી ૧-૧ રતીભારની ગોળી કરી લેવી ૧ ગોળી દિવસમાં ૨ થી ૩ વાર રોગની અવસ્થા પ્રમાણે લોહીના ઝાડા તથા મરડામા ઉત્તમ છે આ યોગ બૃહત નિઘંટરત્નાકરનો છે તે પર નોધ લખતા શ્રી કૃષ્ણાનદજી સ્વામી રસતત્રસારમા લખે કે, "આમા શુદ્ધ પારદ તથા શુદ્ધ ગધક મેળવી રસયોગ સાગરના

કર્તાએ એનું નામ "ગંગાધરરસ" રાખ્યું છે અને સંગ્રહણી તથા આમાતિસાર પર હજારો વાર અનુભવાતું લખ્યું છે. પરંતુ જ્યાંસુધી આમ કાચો હોય ત્યાં સુધી આ વટી ન વાપરવી જોઇએ."

૬ પ્રાણદાવટી

શુંઠ તો. ૧૨, મરી તો. ૪, પીપર તો. ૬, ચવક તો. ૪, તાલીસપત્ર તો. ૪, નાગકેસર તો. ૨, પીપરીમૂળ તો. ૮, તમાલપત્ર માસા ૬, કાગદી એલચી તો. ૧, તજ માસા ૬, સુગંધી વાળો માસા ૬ બધાને ખાંડી ચૂર્ણ કરી તેમાં ૧॥ શેર જુનો ગોળ મેળવી ૨–૨ માસાની ગોળી કરવી. ૧ થી ૨ ગોળી જમ્યા પછી દૂધ, પાણી સાથે આપવી. આ યોગથી તમામ પ્રકારના હરસ મટે છે. આ યોગ બંગસેનનો છે. વિષમજ્વર, મંદાગ્નિ, ગલગ્રહ, પાંડુ, કૃમિ, શળ, કાસ, મદાત્યય આદિમાં પણ રોગીના પ્રાણને ટકાવે છે. હરસ માટે સારો યોગ છે. સાથે જરૂર હોય તો હરડે ચૂર્ણ આપવું.

૭ આભાગુગળ

ત્રિફલા, ત્રિકટુ, બાવળનીછાલ બધા સમભાગે લઇ ચૂર્ણ કરી તેની બરોબરનું શુદ્ધ ગુગળ લઈ બધાને ગાયનું ઘી મેળવી ૧૨ કલાક ખંડાવી વટાણા જેવડી ગોળી કરવી ૨ થી ૪ ગોળી દિવસમાં ૨ વાર ઘી તથા સાકર મેળવી ચાટી જવું. એનાથી અસ્થીભંગ, મોચ, મૂઢ માર, લોહી જામી જવું એ દોષ દૂર થાય છે. આ પાઠ ચક્રદત્તનો છે.

૮ કસ્તુર્યાદિસ્તંભન

કસ્તુરી ભાગ ૧, કેસર, જાયફળ, લવંગ ૨–૨ ભાગ, શુદ્ધ અફીણ ભાગ ૩, શુદ્ધ ભાંગ ભાગ ૭ લઈ બધાને ખરલમાં મધમાં ઘૂંટી ૧–૧ રતીની ગોળી વાળવી. ૧ થી ૨ ગોળી સાંજે દૂધ સાથે અત્યંત ઉત્તમ કામોત્તેજક અને વીર્ય સ્તંભક છે. આ પાઠ પ્રચલિત છે અને "રસયોગસાગર"માંથી લીધો છે.

૯ અપૂર્વતિલા

સફેદ સોમલના ૧૦ તોલા ચૂર્ણને આકડાના દૂધમાં ૭ દિવસ પલાળી રાખવો સાતમે દિવસે સોમલને સંભાળપૂર્વક ૨૦ તોલા ગાયના ઘી સાથે ખરલ કરવો. ચોથે દિવસે તે કડાઇમાં નાંખી ચૂલા ઉપર મૂકી ધીમી આંચ આપવી. ઘી તદ્દન નીતરી જાય, અને ઉપર આવે, સોમલ નીચે બેસી જાય ત્યારે કડાઇને ઉતારી લેવી. બાદ કડાઈ થોડી ગરમ હોય ત્યારે ઉપરનું નીતરૂં ઘી બીજી વાડકીમાં લેવું. આ રીતે કાઢેલા ૫ તોલા ઘીમાં ૧૦ રતી કેસર, ૧૦ રતી કસ્તુરી અને ૫–૫ માસા જાયફલ, જાવંત્રી, લવંગ, બીરબહૂટી નાખી ખરલ કરી લેવું.

આ પ્રયોગ મૂળ ધન્વન્તરિમાં પ્રસિદ્ધ થયો હતો તે પર '**રસતંત્રસાર**'માં વિસ્તૃત નોંધ છે. આ ઘીમાંથી ૧ ચણાભાર લઈ ઇંદ્રિય પર સોપારી અને સીવણનો ભાગ મૂકી સંભાળથી માલીશ કરવું. જેથી હસ્તમૈથુન કે ગુદમૈથુનથી આવેલ નપુંસકતા અને ઈંદ્રિયનું વાંકાપણું મટી જાય છે. ઘી માલીસ કર્યા પછી નાગરવેલનું પાન રહેજ ગરમ કર્યા પછી બાંધી દેવું. ૪ થી ૬ દિવસ માલીસ કર્યે ફોલ્લીઓ પડે ૩–૪ દિવસ બંધ કરવું અને તેને બદલે ઘી કે માખણ લગાડવું. ૧૫–૨૦ દિનના પ્રયોગથી બહુ સારો લાભ થાય છે.

બીજો પ્રયોગ

પહેલાં શુદ્ધ સોમલ માસા ૪, કણેરના મૂળની છાલ તોલા ૨, સફેદ ચણોઠી તોલા ૩ અને દૂધ શેર ૪ લેવું. દૂધમાં બધું નાખી ખૂબ ઉકાળી દહીં જમાવવું વલોવીને બીજે દિવસે છાસમાંથી માખણ કરી ઘી કાઢી લેવું. માલિશની વિધિ ઉપર પ્રમાણેજ છે. હસ્તમૈથુનથી આવેલ શિથિલતા થોડાજ દિવસમાં દૂર થાય છે.

ત્રીજો પ્રયોગ

કસ્તુરી રતી ૭, મરી, જુંદબેદસ્તર, ઊંચી હિંગ, બિરબહૂટી ૫–૫ માસા, કેસર માસો ૧,

કપાસની બીજ માસા ૭ બધાને ખરલ કરી ચમેલીના તેલ તોલા ૫ મા મેળવી દેવા આ તેલની માલિશથી ઇંદ્રિયની શિથિલતા મટે છે નપુસકતા દૂર થાય છે

નોટ.—પ્રયોગ ન ૨ અને ૩ અનુભૂત યોગમાળા હિંદી માસિકમા પ્રગટ થયેલા છે

૧૨ બૃહતવરૂણાદિ કવાથ

વાયવરણાની છાલ, શુઠ, ગોખરૂબીજ, મુસળી, કળથી, તૃણપચમૂલ આ બધા સમભાગે લઈ જાડુ કવાથ કરી રાખવુ તેમાથી ૨ તોલા લઇ પાકાર્થ પાણી તો ૩૨ લઈ પકાવી તો ૮ શેષ રાખવુ તેમા યવક્ષાર તથા ખાડ નાખી પાવાથી અશ્મરી, મૂત્રકૃચ્છ્ર, મૂત્ર વિસર્જન વેળાએ થતુ શળ નષ્ટ કરે છે તમામ પ્રકારના મૂત્રરોગમા અનુભવેલો ઉપાય છે આ પાઠ ભૈષજ્ય રત્નાવલીનો છે

૧૩ એલાદિચૂર્ણ

નાની*એલચી, શિલાજીત, પિપર, પાષાણભેદ આ ચારેયનુ ચૂર્ણ ચોખાના ધોણ સાથે પીવાથી પ્રમેહમા સારો લાભ કરે છે યોગ સાવ સરળ પણ મચોટ છે એનાથી પેશાબ એકદમ સાફ આવે છે નાળિયેરના પાણી સાથે પણ આપી શકાય છે

૧૪ મેહમુદગરરસ

ગ્સાજન, બીડલવણ, દેવદાર, બિલાનો ગરભ ગોખરૂ, દાડમના બીજ, કરિયાતુ, પીપરામૂળ, શુઠ, મરી, પીપર હરડ, બહેડા, આમળા, નસોતર પ્રત્યેક ૧–૧ તોલો, લોહભસ્મ તો ૫, વિશુદ્ધ ગુગળ તો ૮ આ બધાને મિશ્ર કરી ઘીમા ઘૂટી ૪ રતીની ગોળી કરવી એનાથી મપૂર્ણ પ્રમેહ, મૂત્રકૃચ્છ્ર, પાડુ, હલીમક, રક્તપિત્ત, આમદોષ, મ દાગ્નિ, અરૂચિ જેવા દન્દો દૂર થાય છે ખાસ કરી મધુમેહમા ઉત્તમ છે ૨–૨ ગોળી સવાર સાજ દોષનુ પ્રાબલ્ય જોઇ તેના અનુપાન સાથે આપવાથી લાભ કરે છે

૧૫ ઇન્દ્રવટી

ગગળભ્મ, રસસિંદૂર, અર્જુનછાલનુ ચૂર્ણ એ સમભાગે મિશ્ર કરી સેમળાના મૂળના કવાથની કે રસની ભાવના આપી ૨–૨ રતીની ગોળી કરીને આપવાથી શુક્રમેહ અને દૌર્બલ્યનો નાશ કરે છે પેશાબમા જતી સાકર અટકાવે છે

૧૬ વિડંગાદ્યલોહ

વાવડીંગ, ત્રિફળા, નાગરમોથ, પીપર, શુઠ, બેલફળનો ગરભ, ચદન, વાળો, પાઠા, ખસ, બલામૂળ પ્રત્યેક ૧–૧"તોલો લોહભસ્મ તો ૧૩ બધાને એકત્ર કરી પાણીમા ઘૂટી ઘીનો હાથ દઇ ગોળી બનાવવી માત્રા ૨ થી ૪ રતી સુધી અનુપાન દૂધ એના પ્રયોગથી શુક્રમેહ, પ્રમેહ આદિ મૂત્ર વિકારો મટે છે સ્થૂલતા ઘટે છે દીપક, પાચક, વાજીકર તથા બળ અને કાતિ વધારનાર છે

૧૭ રસગંધકયોગ

શુદ્ધ પારદ તથા શુદ્ધ ગધક બન્નેની કજ્જલી કરી એને વરૂણાદિગણના કવાથની ભાવના આપી ૧ રતીની માત્રામા સેવન કરાવવાથી અપરિપકવ વિદ્રધિમા લાભ કરે છે આ યોગ પકવ વિદ્રધિ માટે નથી પકવ વિદ્રધિ માટે તો વ્રણની ચિકિત્સા કરવી ઘટે

૧૮ રસવટી

રસસિંદુર ભાગ ૧, વાવડીંગ, મરી તથા અભ્રકભસ્મ ભાગ ૪–૪ બધાને લઇ પાલકભાજીના રસની ખૂબ ભાવનાઓ આપી ૧–૧ રતીની ગોળી બનાવવી પ્રમાણ ૨ ગોળી સવાર સાજ દૂધ યા અન્ય અનુપાન સાથે હરસ મટાડી અગ્નિ પ્રદીપ્ત કરે છે

૧૯ વ્યોષાદિ ગુગળ

શુઠ, મરી, પીપર પ્રત્યેક ૧૦–૧૦ તોલા, હરડે, બહેડા, આમળા પ્રત્યેક ૫–૫ તોલા, કાંચનારની છાલનુ ચૂર્ણ તો ૩૦ તથા સમાન ભાગે ગુગળ લઈ બધાને ફરી એકત્ર કરી તેમાં

મધ પ્રમાણસર મેળવી ૪–૪ રતીની ગોળી કરી લેવી. પ્રમાણ: ૨ થી ૩ ગોળી દિવસમાં ૨ થી ૩ વાર કાંચનાર કવાથ સાથે. એના સેવનથી ગલગંડ, ગંડમાલા અને ગ્રન્થિયો મટે છે.

૨૦ વત્સકાદિ અવલેહ

ઈંદ્રયવ, અતિવિષ, શુંઠ અને હરડે સમાન ભાગ લઈ પીસી મધમાં મેળવી ચટાડવાથી રક્તાતિસાર નષ્ટ થાય છે. માત્રા: બધું મેળવી ૪ થી ૬ રતી લેવી. વય પ્રમાણે આપી શકાય.

૨૧ વાજીકરણલેહો (૧)

શતાવરી અને વિદારીકંદ ૪૦–૪૦ તોલા, શેમળાના જડની વચલી નસનો રસ શેર ૨, સાકર શેર ૨ લઈ એકત્ર મેળવી પકાવવાં. જ્યારે ઘાટું થઈ જાય અને તવીથાને લાગે ત્યારે તમાલપત્ર, નાગકેશર, એલચી અને તજનું ચૂર્ણ ૫–૫ તોલા નાખવું અને ઠંડું થયે તેમાં મધ તો. ૫ નાખવું. સુરક્ષિત રાખવું. માત્રા ૧ તોલો દરરોજ પ્રાતઃકાળે સેવન કરવાથી કામશક્તિ વધે છે.

(૨) સિંગોડા અને વારાહીકંદનું ચૂર્ણ તો. ૫–૫ લઈ ઘીમાં શેકવા અને તેમાં ૧ા શેર દૂધ, આવશ્યકતાનુસાર ખાંડ મેળવી મંદાગ્નિ પર પકાવો. જ્યારે ઘાટું થાય ત્યારે તેમાં લવંગ, પીપર, અગર અને નાગકેશરનું ચૂર્ણ પ્રત્યેક ૧ા–૧ા તોલો લઈ મેળવી રાખો. આનો ૧ા તોલો પ્રત્યેક સવારે લેવાથી મનુષ્ય અજબનું સંભોગ સામર્થ્ય મેળવે છે.

(૩) શતાવરી, ગોખરૂ, દરભના મૂળ, સીંગોડા, નાગબલા અને કૌચબીજ પ્રત્યેક ૫–૫ તોલા દૂધ શેર ૧ા અને ખાંડ ૫૦ તોલા લઈ ઉપર પ્રમાણે પાક કરી લેવો. તૈયાર થયે મધ ૫ તોલા નાખવું. આ ઉત્તમ વાજીકરણ યોગ છે.

(૪) નવા અડદ તથા કૌંચબીજ ૪–૪ શેર, જીવક, રૂષભક, જીવંતી, મેદા, વૃદ્ધિ, શતાવરી, જેઠીમધ અને આસગંધ ૧૦–૧૦ તોલા લઈ કૂટી આઠ ગણા પાણીમાં ચતુર્થ શેષ કવાથ કરવો ત્યાર બાદ આ કવાથમાં ૨ શેર ગાયનુ ઘી, ૨૦ શેર ગાયનું દૂધ, શેરડી તથા વિદારીકંદનોરસ કે કવાથ ૨–૨ શેર, મેળવી પકાવો. માત્ર ઘી શેષ રહે ત્યારે ગાળી તેમાં ૨૦ તોલા ખાંડ, ૪૦ તોલા મધ, પીપર તો. ૫ અને વંસલોચન તો. ૨૦ મેળવી સુરક્ષિત રાખવું. માત્રા ૧ા થી ૨ા તોલા આનું સેવન કરવાથી કામશક્તિ પ્રબળ બને છે.

૨૫ બંગાષ્ટક

શુદ્ધ પારદ, શુદ્ધ ગંધક, શુદ્ધ ખર્પર, લોહભસ્મ, રૌપ્યભસ્મ, અભ્રકભસ્મ, તામ્રભસ્મ પ્રત્યેક ૧–૧ ભાગ તથા બંગભસ્મ ભાગ ૭ લઈ પહેલાં કજ્જલી કરી તેમાં એક પછી એક ચીજ બરોબર ઘૂંટી ખરલ કરી શરાવસંપૂટમાં મૂકી લઘુ પૂટ આપવો સ્વાંગ શીતલ થયે પીસી લેવો. માત્રા: ૨ રતી. આમળાના ચૂર્ણમાં મેળવી મધ સાથે ચટાડવું. એના સેવનથી તમામ પ્રકારના પ્રમેહ, શુક્રમેહ, ઈક્ષુમેહમાં લાભ થાય છે. શરીરમાં શક્તિ આપે છે.

૨૬ પંચકોલચૂર્ણ

પીપર, ચવક, શુંઠ, પીપરામૂળ અને ચિત્રક આ પાંચેયનું બારીક ચૂર્ણ કરવું. અને એ ચૂર્ણ બે આની ભારની માત્રા આપવી. ચિત્રક મૂળછાલ લેવી. આ યોગ, રોચક, પાચક, દીપક હોઇ આફરો, પ્લીહા, ગુલ્મ, શૂળ, ઉદરવિકાર તથા કફ નાશક છે ચિકિત્સામાં હમેશા વાપરવા લાયક છે. માત્રા ૨ આનીભાર પાણી છાશ સાથે.

૨૭ પંચસમચુર્ણ

હરડે, શુંઠ, જીરૂં, સંચળ અને નસોતર સમાનભાગે લઈ ચૂર્ણ બનાવવું. એના સેવનથી અગ્નિ દીપ્ત બને છે, ઉત્સાહ રહે છે. ગુલ્મ, પ્લીહા, આફરો અને ગરવિષ નષ્ટ થાય છે. રૂચિ વધે છે. આમયુક્ત (સામ) વાયુમાં ખૂબ ઉપયોગી છે. આ યોગમાં ગદનિગ્રહમાં 'જીરૂં' કહેલ છે બાકી બધામાં જીરાની જગ્યાએ પીપર લખેલ છે.

૨૮. પથ્થાદિચુર્ણ

(૧) હરડે, વજ, ચિત્રકમૂળછાલ, કડુ અને કુઠ સમાનભાગે લઇ ચૂર્ણ કરી લેવુ અને તે ગૌમૂત્ર સાથે આપવાથી કફજ શૂળ મટાડે છે માત્રા ૨ થી ૩ માસાની છે

(૨) હરડે, બહેડા આમળા, પીપર, મરી, લાજા, બોરના ઠળિયાનો ગરભ અને સૂરમો બધાનુ ચૂર્ણ કરી લેવુ માત્રા ૧ થી ૨ માસા મધ સાથે ચાટવાથી તુરતજ વમન (ઊલટી) બધ થઈ જાય છે

(૩) હરડે, કાળીપાટ, વજ, કુઠ, ચિત્રક અને કડુ આ ચીજો સમભાગે લઇ ચૂર્ણ બનાવી લેવા અને એનુ સેવન ૦। તોલો કરવાથી કફજ અતિસાર મટે છે

(૪) હરડે, શુઠ, મરી, પીપર, ધાણા અને જીરૂ સમભાગે ચૂર્ણ કરી બે માસાની માત્રામા મધ સાથે મટાડવાથી ત્રિદોષજ છર્દિ અને અરૂચિ નષ્ટ થાય છે

(૫) હરડે, શુઠ, પીપર, નાગરમોથ અને દેવદારૂ સમાનભાગે ચૂર્ણ કરી લ્યો મધ સાથે ચટાડવાથી કફજ ખાસીમા લાભપ્રદ નીવડે છે થોડુ થોડુ કરી દિવસમા ૧ તોલો ચૂર્ણ ચટાડવુ જોઇએ.

(૬) હરડે, કુઠ અને વજ સમાનભાગે લઇ ચૂર્ણ કરી મધ અને તેલ મેળવી ચટાડવાથી બાળકોની કમર દૃઢ બને છે જેમા બાળકનુ તાળવુ નીચે બેસી જઇ માથામા ખાડો પડી જાય છે અને બાળકને ઝાડા થાય છે તે નષ્ટ થાય છે

(૭) હરડે, શુઠ, પીપર, કાકચ અને વાવડીંગ, ચિત્રકમૂળછાલ ૧–૧ ભાગ તથા બધા બરોબર સાકર લઇ કૂટી ચૂર્ણ કરી લ્યો એના સેવનથી અગ્નિ અત્યત તીવ્ર બની જાય છે અને તમામ પદાર્થ પચી જાય છે

(૮) હરડે, ઇન્દ્રયવ, વજ, ભાગરો, મચગ સમભાગે લઈ ચૂર્ણ કરી લેવુ એને ગરમ પાણી સાથે આપવાથી અજીર્ણશૂળ, વિશૂચિકા, ખાસી તરતજ મટી જાય છે

(૯) હરડે, મચળ, હિંગ, સીંધવ, અતિવિષ, વજ સમભાગે લઈ ચૂર્ણ બનાવી માત્રાસર ગરમ પાણી સાથે આપવાથી આમાતિસાર અને કફાતિસાર નષ્ટ થાય છે

(૧૦) હરડે, સચળ, યવક્ષાર, હિંગ, સિંધવ અને અજમો સમભાગે ચૂર્ણ કરી આસવ સુરાદિ સાથે બે આનીભાર આપવાથી વાતજશૂળ નષ્ટ થાય છે

(૧૧) હરડેના કલ્કને એરડતેલમા સેકી તેમા પીપર તથા સિંધવ સમભાગે નાખી કૂટી રાખવા એના ૨ થી ૩ માસા પાણી સાથે આપવાથી વૃદ્ધિરોગ મટે છે

નોધ હરડેના ઉપરના યોગો અત્યત સરળ છે વ્યવહારોપયોગી છે ગુણમા સચોટ છે હરડે ત્રણેય દોષોને જીતે છે એનુ મહાત્મ્ય આયુર્વેદજ્ઞોને સુવિદિત છે

૩૯ પારસીય યમાની યોગ

ખોરાસાની અજમાના ચૂર્ણને ગોળમા મેળવી દરરોજ સવારે વાસી પાણી સાથે આપવાથી ઉદરસ્થ કૃમિયો તુરત બહાર નીકળી જાય છે આ યોગ ગદનિગ્રહનો છે અત્યત સચોટ પણ છે

૪૦ પંચામૃતલોહ ગુગળ

શુદ્ધ પારદ, શુદ્ધ ગધક, રૌપ્યભસ્મ, અભ્રક ભસ્મ, સુવર્ણમાક્ષિક ૧–૧ ભાગ, લોહભસ્મ ભાગ ૨, શુદ્ધ ગુગળ તો ૭ બધાને લોહખરલમા લોખડના બસ્તાથી થોડુ થોડુ સરસવનુ તેલ લગાડી ૨ પ્રહર ઘૂટાવવુ પછી ૪–૪ રતીની ગોળી કરવી ૧ ગોળી દિવસમા ૨ થી ૩ વાર આપવાથી મગજની નબળાઈ, વાતરોગ, સ્નાયુગતવાત, વાતરક્ત આદિ રોગો નષ્ટ થાય છે આ યોગના નિયમિત સેવનથી શરીરમા શક્તિ આવે છે અમો એમા કજ્જલીને બદલે ષડ્ગુણ

ચંદ્રોદયનાખી બનાવીએ છીએ. અને તે ઉત્તમ ગુણો બતાડે છે.

૪૧ ભાર્ગ્યાદિવટી

ભારંગમૂળ, પીપર, હળદર, દારૂહળદર, કપૂર, મોટી એલચી, હરડે, બહેડા, તજ, કુઠ અને શૂંઠ સમભાગે લઇ બારીક ચૂર્ણ કરી કુંવારના રસમાં સારી રીતે ઘૂંટી લ્યો અને ૩–૩ રતીની ગોળી કરી લ્યો અને એના સેવનથી શ્વાસ, ખાંસી અને અરૂચિ નષ્ટ થાય છે.

૪૨ દ્રાક્ષાદિગુટી

દ્રાક્ષ અને હરડેચૂર્ણ ૧–૧ ભાગ, ખાંડ ૨ ભાગ સાથે કૂટી અને ૧–૧ માસાની ગોળીઓ કરી લેવી. ૪ થી ૬ ગોળી પ્રમાણ છે. અમ્લ-પિત્ત, કંઠ અને હૃદયનો દાહ, તૃષ્ણા, મૂર્ચ્છા, ભ્રમ, મંદાગ્નિ અને અરૂચિનો નાશ કરે છે. પ્રયોગ સાદો છે પણ બહુજ સચોટ છે.

૪૩ દશમૂલઘૃત

દશમૂલનો કવાથ ૬ શેર, દૂધ ૧ શેર, ઘી ૧ શેર અને શતાવરી, વિદારીકંદ, વારાહીકંદ તથા આસગંધ પ્રત્યેક ૨–૨ તોલા લઇ તેનો કલ્ક મેળવી ઘૃત વિધિથી પકાવવું. માત્ર ઘી રહે ગાળી લેવું. પ્રમાણ ૧ થી ૨ તોલા ગરમ દૂધ કે દશમૂળ કવાથ સાથે આપવાથી તમામ પ્રકારના વાતરોગો નષ્ટ કરે છે.

૪૪ દશાંગધુપ

વજ, હિંગ, વાવડીંગ, સિંધવ, ગજપીપર, અતિવિષ, શૂંઠ, મરી, પીપર અને કાળીપાટ એ સમભાગે લઈ ચૂર્ણ કરી રાખવું. એનો ધૂપ કરવાથી બાળકોના ગ્રહરોગો–ગ્રહદોષો નષ્ટ થાય છે.

૪૫ દેવદાર્વાદિધુમ્રવર્તિ

દેવદારૂ, બલામૂળ અને જટામાંસી ત્રણેયને લઇ બારીક ચૂર્ણ કરી પાણી સાથે વાટી વર્તી કરી લેવી. તે ઘીમાં ભીંજવી ધૂમ્રપાન કરવાથી શ્વાસના વેગમાં શાંતિ મળે છે.

૪૬ દિવ્યામૃતરસ

કાંતલોહભસ્મ, શૂંઠ, મરી, પીપર, વાવડીંગનું ચુર્ણ સમાનભાગે લઇ બધાને એકત્ર કરી મેળવી લેવા અને તેની ૪ રતી મધ સાથે ચટાડી ઉપર દૂધ પીવા આપવું. જરાનો નાશ થઇ માનવી કાંતિવાન–વીર્યવાન અને ઓજસ્વી બને છે.

૪૭ દાર્વ્યાદિઘન

દારૂહળદરનો ઘન અને સોનાગેરૂ મેળવી એનો મધ સાથે આલેપ કરવાથી મુખપાકમાં ઉત્તમ લાભ આપે છે.

૪૮ અર્જુનક્ષીર

અર્જુનના ઝાડની છાલ તો. ૧ લઇ પાણીથી ધોઈ કુટી કરી તેમાં ગાયનું દૂધ તો. ૧૬ અને પાણી તો. ૧૬ મેળવી પકાવો. ધીમી સગડીએ ગરમ કરવું. જ્યારે પાણી ઊડી જાય અને દૂધ બાકી રહે ગાળી તેમાં સાકર અર્ધો તોલો તથા ૫ નાની એલચીના બીજનું ચૂર્ણ મેળવવું. અને પાવું.

હૃદયના રોગોમાં આ યોગ ઉત્તમ છે.

નોંધ: આ યોગથી હૃદયને બળ મળે છે. અર્જુનના આ ક્ષીરપાકનો ઉત્તમ ઉપયોગ 'જવાહરમોહરા' કે 'યાકુતિ' જેવા હૃદ્ય ઔષધનાં અનુપાન રૂપે થઈ શકે છે.

૪૯ કુંભીતેલ

જલકુંભીનો કલ્ક તો. ૧૬, તેલ તો. ૬૪ અને જલકુંભીનોરસ તો. ૨૫૬ બધાને તેલ પાક વિધિથી પકાવવા. તેલ સિદ્ધ થાય ત્યારે કપડે ગાળી લેવા બાદ શીશીમાં ભરી રાખવું. કાનમાં દુઃખાવો, કર્ણપાક, રસી આવવી આદિ કર્ણ રોગમાં એના ટીપાં નાખવાથી ઉત્તમ અસર બતાડે છે. આ યોગ સિદ્ધયોગસંગ્રહમાંથી લીધેલ છે.

૫૦ એલાદિમંજન

એલચી, કાથો, અણુકબાબ અને સંગજરાહત (સંગરાજ) સમાનભાગે લઇ કૂટી લેવા.

કપડછાણ બારીક ચુર્ણ કરી રાખવુ આ મજન સવાર સાંજ જરૂર પડે ત્યારે મોઢામાં પડેલા છાલામા ઘસી પાણીના કોગળા કરવા મુખપાકમાં યોગ્ય છે

૫૧ પથ્યાદિ ક્વાથ

હરડે, બહેડા, આમળા, કરિયાતુ, હળદર, લીમડાનીગળો દરેક સમભાગે લઈ જાડો ક્વાથ કૂટી લેવો ૧ તોલો ક્વાથ લઇ ૧૬ ગણા પાણીમા ઉકાળી ૪ થો ભાગ બાકી રહે ગાળી લ્યો અને એમા થોડો ગોળ નાખી પીવા આપવો તમામ પ્રકારના માથાના દુખાવામાં લાભકારી છે

આ યોગ પર નોધ લખતા પૂ વૈદ્યરાજ જાદવજીભાઇ લખે છે કે દશાગ લેપને પાણીમા સારી રીતે પીસી તેમા પાચમો ભાગી ઘી મેળવી કપાળ પર લગાડવો અને ગૌદતીભસ્મ ૧॥ માસો બને મેળવી, ઘીમાં ચટાડવાથી પણ માથાના દુખાવામા લાભ થાય છે

૫૨ રક્તપ્રદરરિપુ

જુના ઊનના કપડાં અથવા ઊનને બાળી કાળી રાખોડી કરી લેવી રાખ સફેદ ન થઈ જાય, ખુલ્લા મેદાનમા બાળવી અને ધુમાડો નીકળતો બધ થાય ત્યારે ઢાંકી દેવુ માત્રા ૧ થી ૩ માસા દિવસમા ૨ વાર ઠડા પાણી સાથે એના સેવનથી ભયકર રક્તપ્રદર મટે છે મોટી મોટી દવાઓથી સારા ન થયેના દરદીઓ આ દવાથી સારા થઈ ગયા છે આ યોગ રસતત્રસારનો છે

૫૩ ગુલાબીચુર્ણ

કેરીના ગોટલાની મીંજ, જાબુના ઠળિયાની મીંજ, મોચરસ, વાળો પ્રત્યેક ૧૦–૧૦ તોલા અને શુદ્ધ હિંગળોક તો ૧ બધાને ખાડી વસ્ત્રગાળચુર્ણ કરવુ કેરીની મોસમમાં આ ચુર્ણ બનાવવુ માત્રા ૧ થી ૩ રતી ૩ વાર પાણી સાથે એના સેવનથી બાળકોના ઝાડા, મરડો, તાવ આદિ મટી જાય બાળક પુષ્ટ બને છે આયુર્વેદ નિબધમાળાનો આ પાઠ છે

૫૪ નારાચચુર્ણ

સાકર તો ૪, નસોતર તો ૪ અને લીંડી પીપર તો ૧ લઈ બારીક ચુર્ણ કરી લેવુ માત્રા ૬ માસા સવારે જમવા પહેલાં મધ યા પાણી સાથે કબજિયાત, આમવૃદ્ધિ, શિર શૂલ, પેટમા ભારેપણુ, વાતરોગ, પિત્ત-રોગમાં ઉપયોગી છે તકલીફ થવા વગર ઝાડો સાફ આવી જાય છે ભગમેનનો આ યોગ છે

૫૫ વીર્યશોધકચુર્ણ

બાવળની બી વગરની કાચી શીંગ, બાવળની કુપળ, બાવળનો ગૂદર ત્રણેય સમાનભાગે લઇ બારીક ચુર્ણ કરવુ ૪ થી ૬ માસા સાકર સાથે લેવુ ઉપર દૂધ પીવુ એનાથી વીર્યનુ પાતળાપણુ, સ્વપ્નદોષ, શુક્રમેહ મટી વીર્ય શુદ્ધ ગાઢુ, સફેદ બનાવે છે રસતત્રસારમાથી આ યોગ લીધો છે

૫૬ વૃદ્ધદંડચુર્ણ

આ પાઠ આર્ય ઔષધનો છે ધોળી મુસળી, ગળોસત્વ, કૌચાના બીજ, ગોખરૂ, ગેમળાના મૂળનીછાલ અને આમળા સરખેભાગે લઈ ચુર્ણ કરી લેવુ અને બધાની બરોબર સાકર મેળવવી ૦॥ થી ૧ તોલો દિવસમા બે વાર દૂધ સાથે ધાતુક્ષીણતા, સ્વપ્નદોષ, વૃદ્ધાવસ્થામાં થનાર પ્રમેહ મટાડી કમરમા તાકાત આપે છે

૫૭ શતાવર્યાદિચુર્ણ

શતાવરી, ગોખરૂ, કૌચબીજ, ગગેટીની છાલ, ખપાટની છાલ, એખરાના બી સમભાગે લઈ બારીક ચુર્ણ કરવુ ૦। તોલા દૂધ સાથે, વીર્યદોષ મટાડી વીર્યવૃદ્ધિ કરે છે અને સ્થભન શક્તિ વધારે છે આ પાઠ સારસંગ્રહનો છે

૫૮ મૂત્રવિરેચનચુર્ણ

ચણકબાબ, રેવ ચીનીનો શીરો, કાગ્દી એલચી, જીરૂ પ્રત્યેક ૧–૧ ભાગ સુરોખાર ૭ ભાગ, સાકર ૪ ભાગ બારીક વસ્ત્રગાળચુર્ણ કરવુ ૩ માસા દિવસમા ૩ થી ૪ વાર બબ્બે કલાકે દૂધ અને પાણી મેળવી આપવુ એનાથી

પેશાબ ખૂબ ઉત્પન્ન થાય છે. મૂત્રમાર્ગ ચોકખો થાય છે. ખોરાકમાં દૂધ ભાત લેવાથી ઈંદ્રિય જુલાબ સારો થાય છે. આ યેાગ રસતંત્રસારનો છે.

૫૯ કૃમિઘ્નચુર્ણ

કાંકચના બીજ, ખાખરાના બીજ, કિરમાણી અજમો, કપીલો, વાવડીંગ સમભાગે લઈ ઝીણું ચુર્ણ કરવું. ૨ થી ૩ માસા દિવસમાં ૩ વાર ગોળ મેળવી સહેજ ગરમ પાણી લેવું બીજે દિવસે પ્રાતઃકાળે દિવેલનો જુલાબ લેવો તો બધા ઉદરસ્થ કૃમિયોનો નાશ થાય છે.

૬૦ હિસ્ટિરીયાનાશકવટી

ગાંજો, કપૂર, વજ પ્રત્યેક ૧-૧ તોલો, જટામાંસી ૨ તોલા, ખોરાસાની અજમો તો. ૪, કેસર માસા ૩ લેવાં મેળવી ખાંડી ઝીણું ચુર્ણ કરવું ૬ કલાક આદાના રસમાં ખરલ કરી ચણા જેવડી ગોળી કરી ૨-૨ ગોળી દિવસમાં ૩ વાર પાણી સાથે ૨૧ દિવસ આપવાથી હિસ્ટિરિયા મટી જાય છે. એના સેવનથી મગજ શાંત થઈ નકામાં વિચારો દૂર કરે છે.

૬૧ બાલચંદ્રરસ

સુવર્ણભસ્મ તો. ૧. સોનાગેરૂ તો. ૩, મોતીનીપિષ્ટ તો. ૧૨ લઇ ત્રણેયને સારી રીતે ઘૂંટી લેવાં ૧ રતી દિવસમાં ૨ થી ૩ વાર મધ, દાડમશરબત કે ગળોસત્વ સાથે આપવાથી ક્ષયરોગમાં પિત્તનું પ્રાબલ્ય હોય ત્યારે, તેથી થતાં ઝાડા, ઊલટી, લોહી આવવું આદિ ઉપદ્રવ મટાડી શરીરમાં રહેલ વિષની શાંતિ કરે છે.

૬૨ સ્મૃતિસાગરરસ

શુદ્ધ પારદ, શુદ્ધ ગંધક, શુદ્ધ હરતાલ, શુદ્ધ મનશિલ, તામ્રભસ્મ અને સુવર્ણમાક્ષિક-ભસ્મ આ ૭ ઔષધો સમભાગે મેળવી વજ અને બ્રાહ્મીના કવાથની ૨૧-૨૧ ભાવના અને માલકાંગણીના તેલની ૧ ભાવના આપવી. બ્રાહ્મીની ભાવના છેલ્લે આપવી. માત્રા ાા થી ૧ રતી અપસ્માર માટે ઉત્તમ છે. ઉન્માદ, સ્મૃતિભ્રંશ, નબળું મન આદિ માનસિક રોગો માટે રામબાણ ઉપાય છે.

૬૩ પંચામૃતવટી

શુદ્ધ પારદ, શુદ્ધ ગંધક, અભ્રકભસ્મ, તામ્રભસ્મ અને કાળાં મરી પાંચેય સમભાગે લેવા. પહેલાં કજ્જલી કરી અન્ય દ્રવ્યો બરાબર મેળવી ઘૂંટી તેને ચાંગેરીરસ, નગોડની ભાવના આપવી. ૨ રતીની ગોળી કરવી પ્રમાણમાં ૨ ગોળી દિવસમાં ૨ વાર ગરમ પાણી સાથે. અગ્નિમાંદ્ય માટે ઉત્તમ છે. તામ્રભસ્મ દોષરહિત લેવી.

૬૪ કૃમિમુદ્ગરરસ

શુદ્ધ પારદ ૧, શુદ્ધ ગંધક ૩, અજમો ૩, વાવડીંગ ૪, કુચલા ૫, ખાખરાના બીજ તો. ૬ બધાને ખૂબ સારી રીતે ઘૂંટી રાખવા. માત્રા ૧ થી ૨ રતી મધ સાથે ચાટી ઉપર નાગરમોથનો કવાથ લેવો. કૃમિયોને બહાર કાઢી, ભૂખ લગાડી અને ઝાડો સાફ લાવે છે.

૬૫ ત્રિફલાદ્યલોહ

ત્રિફલા, ત્રિકટુ અને વાવડીંગ મળી તો. ૭, લોહભસ્મ તો. ૭ મેળવી સારી રીતે ઘૂંટી લેવા. એના સેવનથી શોથ, પાંડુ, કમળો, હલીમક મટી લોહીના રાતા કણો વધે છે. માત્રા: ૪ રતી.

૬૬ હ્રિબેરાદિ કવાથ

વાળો, કમળ, ધાણા, રક્તચંદન, જેઠીમધ, ગળો, ખસ, નસોતર બધાને સમભાગે લઈ જાડું કૂટી લેવું. પાકાર્થ પાણી ૩૨ તોલા, શેષ તો. ૮ રાખી તેમાં સાકર તથા મધ નાખી આપવાથી તત્કાલ રક્તપિત્ત શાંત થાય છે. તૃષ્ણા, દાહ અને પિત્તજ્વરમાં પણ અનુપમ છે.

૬૭ ઉશીરાદિચુર્ણ

ખસ, તગર, શુંઠ, ચણકબાબ, ચંદન, સફેદ ચંદન, લવંગ, પીપરામૂળ, પીપર, એલચી, નાગકેસર, મોથ, જેઠીમધ, કપૂર, વંસલોચન અને તમાલપત્ર બધી ચીજો સમભાગે લઇ

બારીક ચૂર્ણ કરી તેમા અગરનુ ચૂર્ણ ૧૬ તોલા અને આ બધા કરતા આઠગણી ખાંડનુ ચૂર્ણ મેળવી ચૂર્ણ કરી લેવુ માત્રા ૧ માસો, લોહીની ઊલટી બંધ કરાવવા સારૂ કામ આપે છે

૬૮ ગુડાષ્ટક

શુંઠ, મરી, પીપર, નસોત્તર, ચિત્રક, પિપરીમૂળ લઇ તેનુ ચૂર્ણ કરી અને તેમા ગોળ મેળવી દરરોજ પ્રાત કાળ સેવન કરવાથી બળ, વર્ણ, અગ્નિ વધી શોથ, ઉદાવર્ત, શૂલ, પ્લીહા તથા પાડુ મટે છે

૬૯ અગ્નિરસ

કાળામરી તો ૧, નાગરમોથ તો ૧, વજ તો ૧, કુઠ તો ૧, વચ્છનાગ તો ૪ આ બધાનુ ચૂર્ણ આદુનારસમાં ઘૂટી મગ જેવડી ગોળી કરવી અને તે અજીર્ણમા આપવાથી અજીર્ણ શાત કરે છે ૦।। રતીની ગોળી કરવી. માત્રા ૧ ગોળી દિવસમા ૨ થી ૩ વાર અથવા જરૂર પ્રમાણે

૭૦ હુતાશનરસ

શુદ્ધ પારદ, શુદ્ધ ગધક, ટકણ પ્રત્યેક ૧–૧, વચ્છનાગ તો ૩, કાળામરી તો ૮ લીંબુનારસમા સારી રીતે ઘૂટી મગ જેવડી ગોળી કરવી, અનુપાન આદુ સ્વરસ સાથે, શૂળ, અરૂચિ, ગુલ્મ, મદાગ્નિ, અજીર્ણ, શિરોરોગ આદિમા ઉત્તમ અસર બતાડે છે

૭૧ આદિત્યરસ

શુદ્ધ હિંગળો, શુદ્ધ વચ્છનાગ, શુદ્ધ ગધક, શુઠ મરી, પીપર, હરડે, બહેડા, આમળા, લવગ, પાંચેય લવણ પ્રત્યેક સમ પરિમાણમા મિશ્ર કરી લીંબુની સાત ભાવના આપી ૦।। રતીની ગોળી કરવી તમામ પ્રકારના અજીર્ણમાં ઉત્તમ છે

૭૨ નારાચરસ

શુદ્ધ પારદ, ટકણ, મરી પ્રત્યેક ૧ ભાગ ગધક, પીપર, શુઠ પ્રત્યેક ૨ ભાગ, શુદ્ધ નેપાળો ૯ ભાગ પહેલા પારદ–ગધકની કજ્જલી ઘૂટી અન્ય દ્રવ્યો એક પછી એક મેળવી પાણીમાં ઘૂટી ૧ રતીની ગોળી કરવી માત્રા ૧ ગોળી પ્રાત કાળે, સખત કોઠાવાળા, ઉદરરોગીઓ માટે, જલોદરવાળા માટે ઉત્તમ વિરેચન છે નાજુક સ્ત્રી, બાળકો, વૃદ્ધ તથા ગર્ભિણી સ્ત્રીને આપી ન શકાય વિરેચન તરીકે કોઠાનુ શોધન કરવા ઉત્તમ છે જુલાબ ચાલુ થયા પછી સખત અસર હોય અને તે રોકવી હોય તો લીંબુ અને સાકરવાળુ પાણી કે શરબત આપવુ

૭૩ જલોદરારિરસ

શુદ્ધ પારદ તો ૨, શુદ્ધ ગધક તો ૪, શુદ્ધ મનશિલ, શુદ્ધ નેપાળો, ત્રિફલા, ત્રિકટુ, ચિત્રક પ્રત્યેક તો ૨ એમને ઘૂટી કરી દતીમૂળ, થુવર, ભાગરો પ્રત્યેકની સાત સાત ભાવના આપી ૨ રતીની ગોળી કરવી રોગીના બળાદિક જોઇ ઉપયોગ કરવો વિરેચન થઇ ગયા બાદ પથ્ય સેવન કરાવવુ આ યોગ જલોદરવાળા માટે ઉત્તમ છે દરરોજ પ્રાત કાળે બળ જોઈ આપી શકાય.

૭૪ હવનસામગ્રીયોગ

જવ તલ, વરીઆળી, પીળા સરસવ, વજ, તલનો ખોળ, ગુલાબફૂલ, વાળો, કપાસીઆ, ગુગળ, સુગધી પાન, કપાસીઆનો ખોળ, કોપરાનો ભૂકો પ્રત્યેક ૧–૧ ભાગ, ઇસબ ૦।। ભાગ મધુ મેળવી જાડો ભૂકો કરી લેવો અને અગ્નિમા ઘી સાથે નાખવો એનાથી વાતાવરણ વિશુદ્ધ બને છે

૭૫ મળશુદ્ધિ

સોનામુખી ૨, સચળ ૧, જેઠીમધ ૧, નસોતર ૧ બધાને લઇ બારીક ચૂર્ણ કરવુ ૦। તોલો પાણી સાથે આપવાથી પેટ સાફ આવે છે

૭૬ નારાયણજ્વરાતક

કડુ તો ૦।, કાંકચબીજ તો ૨।।, સુદર્શન ચૂર્ણ તો ૧, મળશુદ્ધિ ચૂર્ણ તો ૨।। (એનો

ઉપર છે). અતિવિષ તો. ૧ અને મહાજ્વરાંકુશ તો. ૦॥ બધું ખુબ સારી રીતે મેળવી લેવું. ૫ ગ્રેનની ટીકડી કરી લેવી. ૨ થી ૩ ટીકડી પાણી સાથે ૨ થી ૩ વાર, તમામ પ્રકારના તાવમાં લાભ કરે છે.

૭૭ ટીંક્ચર-આર્ચા

આર્ચા તો. ૪ જાડો ભૂકો, સ્પીરીટ તો. ૩૦, શુદ્ધ શિલાજીત તો. ૩ બધાને મેળવી ૩ દહાડા પલાળી હલાવી રાખી ગાળી લેવું. રક્તશ્રાવ, હથિયારનો ઘા ગડગૂમડ, સોજા, મૂઢમારને મટાડે છે. લગાડવા માટે કપાસનું પોતું ભરી લગાડવું.

૭૮ ભાંગની ઉત્તમ બુકની

બદામ તો. ૧૦, પીસ્તા તો. ૫, વરિયાળી તો. ૨, ગાંજો તો. ૨, જાવંત્રી તો. ૧, લવંગ તો. ૧, ભાંગ તો. ૧૦, ચારેય મગજ તો. ૪, એલચી તો. ૨, પીપર તો. ૧, જાયફળ તો. ૧. સાકર તો. ૨૦ બધી ચીજોને જાડું કૂટી દળદાર કરી સાકર મેળવી રાખો અથવા ચાસણી કરી માજુન કરી લ્યો. આ પાક મારવાડમાં ખાસ વપરાય છે. પ્રમાણ: ૨ આનીભાર, સારી ભૂખ લગાડે છે, ઉંઘ લાવે છે, પાચન સુધારી તબિયત તંદુરસ્ત કરે છે. રાજવંશી યોગ છે.

૭૯ વિદાર્યાદિચુર્ણ

વિદારીકંદ અને શતાવરી અને મેથી સમભાગે કૂટી લ્યો.. તેમાંથી ૦। તોલો દિવસમાં બે વાર આપવાથી જે સ્ત્રીને ધાવણ ન આવતું હોય તેને આપવાથી ધાવણ છૂટથી આવે છે.

૮૦ સ્થંભનયોગ (૧)

જુંદબેદસ્તર, સફેદ મરી, પીપરામૂળ, પીપર, અક્કલકરો, જાવંત્રી, જાયફળ, લવંગ, અગર, કેસર, કસ્તુરી, અંબર, સોનાના વરક, ચાંદીના વરક, તજ પ્રત્યેક તો. ૦।, અફીણ બે આની ભાર બધાને મધમાં ઘૂંટી ચણા જેવડી ગોળી કરી, સોનાના વરક ચડાવવાં. આ યોગના સેવનથી શરીરમાં સ્ફૂર્તિ અને ઉત્સાહ રહે છે. સ્થંભન વધારે છે. પ્રમાણ ૧ ગોળી દૂધ સાથે.

૮૧ સ્થંભનયોગ (૨)

અક્કલકરો, કેશર, લવંગ, જાયફળ, ભાંગ, રસસિંદૂર પ્રત્યેક ૧–૧ તોલો, અફીણ તો. ૩. દૂધ તો. ૪૦માં અફીણ તો. ૩ની પોટલી લટકતી રાખી પીગળવા દેવું તે મળી જાય અને દૂધ જાડું થાય કે માવો બનાવી લેવો, તેમાં ઉપરની દવાઓનું ચૂર્ણ મેળવી લેવું. પછી સાકર તો. ૫૬માં નાખી ચાસણી કડક કરી એ દવાવાળો માવો નાખી પેંડા બનાવી લેવા. જરૂર પડયે વધારે માવો નાખી લેવો, દરરોજ ૦॥ થી ૧ તોલો લેવાય ઉપર દૂધ પીવું. શક્તિ વધારે છે અને તેનાથી ઉત્તમ સ્થંભન થાય છે.

૮૨ કર્પૂરાદ્યચુર્ણ

કર્પૂર, પાન, ચણકબાબ, જાયફળ, તમાલપત્ર. લવંગ ૧–૧ તોલો, નાગકેશર તો. ૨, મરી તો. ૩, પીપર તો. ૪, શૂંઠ તો. ૫ બધાને મેળવી કૂટી લેવું આ બધા બરોબર સાકર મેળવી ખરલ કરવું. માત્રા ૧ થી ૨ માસા દિવસમાં ૨ થી ૩ વાર પાણી સાથે, આ ચૂર્ણ, ક્ષય, અરૂચી, કાસ. સ્વરભંગ, શ્વાસ, ગુલ્મ અને ગોળીમાં આપી શકાય છે. આ પાઠ રસતંત્રસારનો છે.

૮૩ પુનર્નવાદિચુર્ણ

સાટોડીનામૂળ, દેવદાર, બળો, કાળીપાટ, શૂંઠ. ગોખરૂ, હળદર, દારૂહળદર, પીપર, બેઠી ભોરિંગણી, ઉભી ભોરિંગણી, ચિત્રકમૂળ. અરડૂસીના પાન સમભાગે લઇ ચૂર્ણ કૂટી લેવું. ૩ થી ૬ માસા દિવસમાં ૨ વાર ગોમૂત્ર સાથે અથવા પુનર્નવા ક્વાથ સાથે તમામ પ્રકારના શોથ મટાડે છે. સોજા માટે ઉત્તમ ઉપાય છે.

૮૪ ચોપચીનીઆદિચુર્ણ

પીપર, પીપરામૂળ, મરી, લવંગ, અક્કલકરો, ખોરાસાની અજમો, શૂંઠ વાવડીંગ. તજ પ્રત્યેક

૧-૧ તોલો, ચોપચીની ૧૬, તોલા સાકર તો ૪ બધાને સાથે કૂટી લ્યો અને બારીક ચૂર્ણ કરી લ્યો ૩ માસા દિવસમાં બે વાર પાણી સાથે અથવા સારિવાદ્યરિષ્ટ સાથે આપવુ જીર્ણ ઉપદંશ, જૂનો પરમિયો, વ્રણ, કુષ્ટ, સંધિવા, લોહીવિકાર, ક્ષીણતાનો નાશ કરી વાયુ મટાડે છે

૮૫ નિમ્બતૈલ

લીંબોળીનુ તેલ ના શેર, હરતાલ તો ના, મનશીલ તો ના, ચમેલીના પાન, મજીઠ, જેઠીમધ, બીલામ, અગર, ચંદનનો લોટ અને એલચી તો ૫-૫ લઇ કલ્ક કરી તેલમાં મેળવી ૫ શેર જાશ નાખી તેલ સિદ્ધ કરી લેવુ ભગંદરના વ્રણમાં રોજ તેલમાં બોળેલી બત્તી મૂકવાથી ભગંદર મટે છે અન્ય કોઈ સ્થળનો ઘા હોય તે પણ મટે છે આ પાઠ રસતંત્રસારનો છે

૮૬ ગંધકાદિતેલ

- ગંધક અને હળદર ૪-૪ તોલા મેળવી કલ્ક કરી સરસવનાતેલ તો ૩૨, ધતુરાનો પાનનો રસ તો ૩૨ માં મેળવી મંદ અગ્નિ પર તેલ સિદ્ધ કરી લેવુ કર્ણપાક કર્ણપૂય માટે ઉત્તમ પ્રયોગ છે

૮૭ કુષ્ઠઘ્નલેપ

હરડે, કરંજબીજ, સરસવ, હળદર, ઘોળી ચણોઠી, સિંધવ, વાવડીંગ આ બધાને સરખે ભાગે ગાયના મૂત્રમાં પીસી લેપ કરવો તે લગાડવાથી કોઢના ડાઘ ખસ, દાદર, ખરજવુ મટે છે સૂચના સાથે રકત શોધક દવા પીવા આપવી

૮૮ આંજણીહરસોગઠી

રસવતી, થડ, મરી અને પીપર ચારેય સમભાગે મેળવી લઇ પાણી સાથે વાટી સોગઠી કરી લેવી આંખની પાંપણ પર થતી આન્જણી આ સોગઠી ઘસી લગાડવાથી મટે છે

૮૯ શ્લીપદહરલેપ

હળદર, આમળા, અમરવેલ, સરસવ, અંગેડો અને રમોડાનો ધુમાડો સરખે ભાગે લઇ પાણી સાથે વાટી લેપ કરવો આ લેપથી તમામ પ્રકારના હાથીપગાના સોજા મટે છે આ પાઠ શ્રી ડૉ રામરક્ષપાલજીનો અનુભૂત છે

૯૦ નિશાદિલેપ

હળદર, દારૂહળદર, સગ્મડાનીછાલ, નાગરમોથ, લોદર, સફેદ ચંદન અને નાગકેશર આ ૮ ચીજો સમભાગે લઈ મેળવી પાણી સાથે વાટી લેપ તૈયાર કરવો આ લેપ લગાડવાથી શીતળાના ચાઠા, વિસ્ફોટક, નિર્ગ, દાદ પરસેવો, શરીરની દુર્ગંધ, ઓરી, કુષ્ટ દૂર થઈ શીતળતા મળે છે પ્રયોગ ઘણો ઉત્તમ છે

: ઉપસંહાર :

(આ લેખમાં ચૂંટી કાઢેલા પ્રયોગો આપ્યા છે તમામ યોગો સરળ, અનુભૂત તથા સચોટ છે હિંદી વૈદ્યકીય પત્રોમાં ત્યાંના વૈદ્યો ખુલ્લા દિલે પોતાના અનુભૂત પ્રયોગો જાહેર કરે છે આપણે ત્યાં તેવુ નથી અમોએ જે નિવેદન બહાર પાડયુ હતુ તેના પ્રત્યુત્તરરૂપે સમગ્ર ગુજરાતમાંથી માત્ર ૧ વૈદ્યરાજે લેખ મોકલી આપેલ છે મોટા મોટા લેખકોએ આંખમીંચામણાં કર્યા છે આ પરિસ્થિતિ છે છતાંય નિરાશ ન થતા વિવિધ વૈદ્યકીય ગ્રંથોમાંથી ચૂંટી કાઢેલા પ્રયોગો આ લેખમાં રજુ કર્યા છે બધા મૂળ ગ્રંથોનો હાર્દિક આભાર માનવામાં આવે છે મુક્ત મને કબૂલ કરીએ તો સુંદર કોટિનો 'અનુભૂત પ્રયોગાંક' કાઢવાની મુરાદ મનની મનમાં રહી છે છતા યત્કિંચિત થયુ છે તે વાચકો 'पत्रं, पुष्पं, फल, तोयं'ની માફક ગ્રહણ કરે એવી પ્રાર્થના છે કાઇ પણ નામત કોઇ પણ તંત્રી.)

નવ (૯) અનુભૂત પ્રયોગો લેખકઃ વૈદ્ય હીરાલાલ લલ્લુરામ દવેઃ અમદાવાદ

(૧) નાનાં બાળકોની ખાંસી માટે

બેઠી ભોરીંગણીના ફૂલમાં પીળા રંગના પુંકેશર હોય છે તે બે કે ચાર, લાવવા તેમાં કેસરના ૭ તાંતણા નાખવા (જરાક કેસર નાંખવું) બન્નેને ખરલમાં ઘુંટી એક રસ થાય એટલે ચમચામાં લઇ જરાક મધ નાંખી બાળકને પીવરાવવું. એક કે બે વખતમાંજ આરામ થઇ જાય છે.

(૨) મોટાં માણસોને શળેખમ, ઉધરસ, માટે.

'શંખચૂડરસ' ઘણું સારૂં કામ આપે છે. તાત્કાલીક ફાયદો થઈ ઉધરસ મટે છે. (શંખચૂડરસ સિન્ધ ફાર્મસીનો વાપરૂં છું) ઘણા દર્દીઓને આરામ થયો છે.

(૩) ઉધરસ માટે

ચોમાસામાં કંકોડાં થાય છે. તે કંકોડીના વેલા થાય છે. વેલાના મૂળમાં કંકોડીની–મોટી ગાંઠો (કંદ) હોય છે. તે લાવી ધોઈ સાફ કરી એક હાંડલીમાં તે ગાંઠોને મોટા કકડા કરી મૂકી હાંડલીનું મોં બરાબર બંધ કરી મોં પર કપડમટ્ટી કરી જમીનમાં એક ખાડો કરી તેમાં છાણા મૂકી વચમાં હાંડલી મૂકી ભઠ્ઠી માફક અગ્નિ આપવો અને અનુમાનથી સમજી શકાય કે અંદરની ગાંઠોના કોલસા થયા હશે. ગાંઠો બળી ગઇ હશે એમ સમજાય એટલે અગ્નિ બંધ કરી ઠરવા દેવું. ઠંડુ થયા પછી ખોલીને અંદરથી બળેલી ગાંઠોના કોલસા કાઢી લેવા તેને બારીક કરી શીશીમાં ભરી રાખો તેમાંથી ૦। તોલો એ ભસ્મ, આદુનોરસ અને મધ સાથે સવાર સાંજ ખાવાથી ઉધરસ મટી જાય છે. સારૂં કામ આપે છે.

(૪) એકાંતરિયાતાવ માટે

જે દિવસે તાવનો વારો હોય તે દિવસે સવારમાં દર્દીને એક પતાસામાં ફુલાવેલ ફટકડી (બાળક હોય તો ૦। વાલભાર અને મોટું હોય તો ૧ વાલ) ભરવી તે પતાસું આપણી રૂબરૂ ખવરાવી દેવું ઉપર પાણી પીવાનુ નહિ, તે દિવસેજ એકાંતરિયો તાવ રોકાઈ જશે.

(૫) આધાશીશી માટે

વાસણને કલાઈ કરવામાં વપરાય છે તે નવસાર ૧ વાલ અને ૧ વાલ ગોળ બન્નેને ભેગાં કરી જરાક પાણી નાંખવું. એટલે રસ થઈ જશે તેમાં રૂ પલાળીને તે રૂથી જે બાજુ આધાશીશી હોય તે નસકોરીમાં ટીપાં નાંખવાં એટલે ફરીથી આધાશીશી ચઢશેજ નહિ.

(૬) વીંછીના ડંખનો ઉપાય

બે દવાઓ પોટેશિયમ પરમેગેનેટ અને ટાર્ટ્રિકએસિડ (ધોળીભૂકી દાણા હોય છે) વીંછી ડંખ્યો હોય **ત્યાંજ** ડંખવાળી જગાએજ પ્રથમ ટાર્ટ્રિકએસિડ ૦॥ વાલ જેટલું નાખી તેના ઉપર જરાક પોટેશિયમ પરમેન્ગેનેટ ભૂકો ને પછી તેના ઉપર પાણીનું એક ટપકું પાડવું જેથી ઉભરા જેવું થશે ને વીંછી ઉતરી જશે ડંખ સિવાયની જગા હશે તો ફોલ્લો પડશે ને વીંછી નહિ ઉતરે માટે ડંખવાળી જગાએજ દવા મૂકવી.

(૭) બાળકોના શ્વાસરોગ માટે

કાકડાસિંગ અને મૂળાનાં બી સરખાવજને લઈ મધ અથવા ઘી સાથે ચટાડવું. તેથી આરામ થશે.

(૮) દાદર મટે છે.

ટંકણખાર તોલો ૦॥ લઇ ઝીણો વાટીને પાણી સાથે મેળવી દાદર ઉપર ચોપડવાથી બળતરા થતી નથી ને દાદર મટે છે. દિવસમાં બે ત્રણવાર ભરવું.

(૯) માંકણ નસાડવાનો ઉપાય

લાલ મરચાં પાણીમાં ઉકાળીને તે પાણી માકણવાળી જગામાં રેડવાથી ફરીથી ત્યાં માકણ થતા નથી.

वैद्यक जगतना विविध वर्तमान

શેઠ જી. પ્ર. આયુર્વેદ વિદ્યાલય

ભાવનગર

ટૂંકી રૂપરેખા અને નિયમો

સૌરાષ્ટ્ર સરકારે ભાવનગર આયુર્વેદ વિદ્યાલય ચલાવવા માટે ગ્રાન્ટ આપી છે, અને તે વિદ્યાલય તા ૨૦-૬-૫૪થી શરૂ થયુ છે, તેમા સૌરાષ્ટ્ર સરકારે માન્ય કરેલો ૩ા વર્ષનો શુદ્ધ આયુર્વેદનો અભ્યાસક્રમ ભણાવવામા આવશે

પ્રવેશ યોગ્યતા.—

(૧) જે વિદ્યાર્થીને ૧૮ વર્ષ પૂર્ણ થયા હોય અને જેણે બીજી ભાષા સંસ્કૃત સાથે એસ એસ સી ની પરીક્ષા પસાર કરી હોય તેને પ્રવેશ યોગ્ય ગણવામા આવશે

(૨) બીજી ભાષા સંસ્કૃત ન રાખી હોય અને જેણે મેટ્રિક કે એસ એમ સી પસાર કરેલ હોય, તો તેણે સરકાર માન્ય સંસ્થામાથી સંસ્કૃતની પરીક્ષા પસાર કરેલી હોવી જોઇએ અથવા તેણે સો ગુણાકના સંસ્કૃતના પ્રશ્નપત્રમા પચાસ ગુણાક મેળવીને પ્રવેશ પરીક્ષા પસાર કરવી જોઇએ

(૩) મેટ્રીકયુલેશન કે એસ એમ સી નો અર્થ મેટ્રીકયુલેશન અથવા એસ એસ સી અથવા તેની કક્ષાની લોકશાળાની કોઈ બીજી પરીક્ષા પસાર કરી છે એમ ગણવો

(૪) સંસ્કૃત પ્રથમા અથવા તેની કક્ષાની બીજી સંસ્કૃત પરીક્ષા જેણે પાસ કરી હશે તેને પણ પ્રવેશ યોગ્ય ગણવામા આવશે પણ મેટ્રીકયુલેશન કે એસ એસ સી ની કક્ષાના સો ગુણાકના અંગ્રેજીના પ્રશ્નપત્રમા તેણે પસાર થવાનુ આવશ્યક ગણાશે

(૫) ભિષક્ પસાર થયેલા વિદ્યાર્થી અગર રજીસ્ટર્ડ વૈદ્યોને પ્રથમના સાત વર્ષ સુધી આ કોર્સમા પ્રવેશ આપવામા આવશે પણ તેઓએ અંગ્રેજી અને સંસ્કૃતની પ્રવેશ પરીક્ષામા ઉત્તીર્ણ થવુ પડશે.

(૬) સત્રનો આરંભ જુનની વીસમીથી થશે અને પ્રથમ સત્ર ઓકટોબરની દસમીએ પૂરૂ થાય બીજુ સત્ર નવેમ્બરની દસમીથી શરૂ થાય તે માર્ચની આખરે પૂરૂ થયુ ગણાશે પ્રત્યેક સત્રની ફી રૂા ત્રીશ રાખવામા આવશે પ્રવેશ ફી રૂા પાચ લેવામા આવશે અને અનામત તરીકે રૂપિયા પાચ પ્રત્યેક વિદ્યાર્થીએ ભરવાના રહેશે અનામત રકમ શાળા છોડતી વખતે તેને પાછી મળી શકશે તેણે કરવાના પ્રયોગો અને વાપરવાના સાધનોની જાળવણી માટે આ ફી રાખવામા આવી છે, તેની ભાગતૂટ થાય તો તેમાથી વસૂલ લેવામા આવશે પ્રથમ પરીક્ષાની ફી પ્રત્યેક વિદ્યાર્થીએ રૂા બાર આપવાની રહેશે તથા બીજી પરીક્ષાની ફી તરીકે રૂા ૫દર આપવાના રહેશે

પરીક્ષા:—

પ્રથમ પરીક્ષા —દોઢ વર્ષને અંતે લેવામા આવશે તેમા પાસ થવા માટે વિદ્યાર્થીએ ૪૦ ટકા લેખિત અને ૪૦ ટકા ગુણાક પ્રત્યક્ષમા લેવા જોઇશે, કોઇપણ વિષયમા પાસ થતા વિદ્યાર્થીને તેજ વિષયમા પુન ઉપસ્થિત થવાનુ નહીં રહે પરંતુ જ્યા સુધી પ્રથમ પરીક્ષાના બધા વિષયો તે પસાર ન કરે ત્યા સુધી તેને બીજી પરીક્ષા માટેના વિષયોમા અધ્યયન કરાવી શકાશે નહીં અને તેને સફળ થયેલ જાહેર કરી શકાશે નહીં

બીજી પરીક્ષા.—જે વિદ્યાર્થી પ્રથમ પરીક્ષા પસાર કર્યા પછી આ વિદ્યાલયમા બે વર્ષ સુધી અભ્યાસ કરે અને પ્રત્યેક વિષયમા નિશ્ચિત સમયના ૭૫ ટકાની હાજરી જેણે આપી હશે તે બીજી પરીક્ષામા ઉપસ્થિત થઈ શકશે

પ્રથમ અથવા બીજી પરીક્ષામા નિષ્ફળ થતા વિદ્યાર્થીની પુન પરીક્ષા ૭ માસ પછી લેવાશે અને ૪૦ ટકા લેખિતમા અને ૪૦ ટકા પ્રત્યક્ષમાં તેણે તે તે વિષયમાં પસાર માટે મેળવવા જોઇશે

શિક્ષણના કુલ કલાકો તથા પરીક્ષા માટે મેળવવા જોઈતા કુલ ગુણાંક વિગેરેનો નિર્ણય સૌરાષ્ટ્ર આયુર્વેદિક બોર્ડની સંમતિથી તેના ચેરમેન કરશે.

આ પરીક્ષા પસાર કરનારને "આયુર્વેદ વિશારદ" (સૌરાષ્ટ્ર) નો ડિપ્લોમા મળશે આ ડિપ્લોમા સૌરાષ્ટ્રમાં રજીસ્ટર યોગ્ય ગણવામાં આવેલ છે.

આ વિદ્યાલયનું સંચાલન કરવા માટે નીચેના સભ્યોની એક સમિતિ રચવામાં આવી છે.

૧ શ્રી વાસુદેવ મૂળશંકર દ્વિવેદી (આયુર્વેદ નિયામક) પ્રમુખ.
૨ શ્રી વસંતરાય હરગોવિંદ ગાંધી–ઉપપ્રમુખ
૩ શ્રી બાલકૃષ્ણ હરિરામ દવે સભ્ય
૪ શ્રી મંજુભાઇ નાનુભાઈ ઓઝા „
૫ શ્રી દિનકરરાય ભદ્રશંકર ભટ „
૬ શ્રી દેવેન્દ્રભાઈ મોતીભાઈ દેસાઇ મંત્રી
૭ શ્રી જુગતરામ વિશ્વનાથ વૈદ્ય સહમંત્રી

વિદ્યાલયને લગતો પત્રવ્યવહાર સમિતિના પ્રમુખશ્રીને સાથે નીચેના સરનામે કરવો.

શ્રી વાસુદેવ મૂળશંકર દ્વિવેદી
આયુર્વેદ નિયામક, **રાજકોટ.**

અભ્યાસક્રમની ટૂંકી રૂપરેખા

પ્રથમ પરીક્ષા (દોઢ વર્ષના અંતે)માં શિખવાના વિષયો.

(૧) આયુર્વેદીય પદાર્થ વિજ્ઞાન
(૨) શરીર રચના અને શરીર વિજ્ઞાન
(૩) દ્રવ્યગુણ વિજ્ઞાન તથા પરિભાષા
(૪) સ્વસ્થવૃત્ત
(૫) દોષધાતુમલ વિજ્ઞાન
(૬) વનસ્પતિ પરિચય
(૭) ઔષધિ વિજ્ઞાન
(૮) ઔષધ નિર્માણ
(૯) રસશાસ્ત્ર
(૧૦) પંચનિદાન
(૧૧) વાગ્ભટ્ટ સૂત્રસ્થાન સંપૂર્ણ
(૧૨) સંસ્કૃત

બીજી પરીક્ષા (છેલ્લા બે વર્ષમાં)

૧ નિદાન
૨ કાયચિકિત્સા
૩ પ્રસૂતિશાસ્ત્ર
૪ કૌમારભૃત્ય
૫ વાગ્ભટ્ટ–શારીર–નિદાન
૬ શલ્યતંત્ર
૭ શાલાક્યતંત્ર
૮ (અ) ઔપસર્ગિક રોગો
(બ) પંચકર્મ વિધિ.
૯ અગદતંત્ર – માનસરોગ – વ્યવહારાયુર્વેદ
૧૦ વાગ્ભટ્ટ – ચિકિત્સાસ્થાન તથા ઉત્તરતંત્ર
૧૧ સ્વાસ્થ્યરક્ષા – એ અભ્યાસક્રમ ચોપ્રા કમિટિના રીપોર્ટ પ્રમાણે રહેશે અને આ બે વર્ષમાં તે વ્હેંચી નાખવામાં આવશે.
૧૨ આયુર્વેદનો ઇતિહાસ

આ ઉપરાંત પ્રત્યક્ષજ્ઞાનની સગવડતા પણ વિચારવામાં આવી છે. અને તે માટે ઔષધાલય, રૂગ્ણાલય અને ગ્રામ્ય સ્વાસ્થ્ય કેન્દ્રોની સગવડો યોજવામાં આવી છે.

સૌરાષ્ટ્રનું વૈદ્યકીય બોર્ડ

તા. ૩૦–૧૧–૧૯૫૧ને રોજ સ્થાપવામાં આવેલાં સૌરાષ્ટ્રનાં પ્રથમ વૈદ્યકીય બોર્ડના ૧૨ સભ્યો સરકારે નિમેલા છે. ૧૩મા હકીમ સભ્યનું નામ હજુ જાહેર થયું નથી.

કાયદા પ્રમાણે ૩૦–૧૧–૧૯૫૪ને રોજ
પ્રથમ વૈદ્યકીય બોર્ડની
સૌરાષ્ટ્રના વૈદ્યકીય કાયદા
થયેલા વૈદ્યો હકીમો પૈકી
ધરાવતું અને સૌરાષ્ટ્ર
સાત સભ્યો (એકંદરે
બોર્ડ અસ્તિત્વમાં
સૌરાષ્ટ્રનાં વૈદ્ય
નીચે પ્રમાણે છે.

વૈ. જાદવજી ત્રિક
„ બાલકૃષ્ણ

વૈ. દેવેન્દ્ર મોતીભાઈ દેસાઈ, ભાવનગર C
,, ભાસ્કરરાય મલભાઈ ધોળકીયા, રાજકોટ C
,, વાસુદેવ મૂળશંકર દ્વિવેદી, રાજકોટ C
,, મોહનલાલ જીવરામ ઠાકર, જુનાગઢ C
,, રમાબ્હેન જગદીશ્વર ત્રિવેદી, ભાવનગર
,, ગટુભાઇ વિજયશંકર, જામનગર
,, નવલશંકર નારાયણજી વ્યાસ, રાજકોટ C
,, શાંતિલાલ ભાણજી વ્યાસ, ,, C

C એકઝીક્યુટિવ કમિટીના સભ્યો

બોર્ડના એક સભ્ય જામનગરના વૈ બલવંત શર્મા મગનલાલ દીક્ષિતનુ અવસાન સપ્ટેબર ૧૯૫૨મા થતા અને એક બીજા સભ્ય ભાવનગરના વૈ અનંતરાય લક્ષ્મીશંકરનુ અવસાન ઓગષ્ટ ૧૯૫૩મા થતા તેમને સ્થાને કોઇ નિમણુકો કરવામા આવી હોવાનુ જાણવા મળ્યુ નથી

સૌરાષ્ટ્રના વૈદ્યકીય બોર્ડે શુદ્ધાયુર્વેદનુ પ્રાધાન્ય ધરાવતો એક અભ્યાસક્રમ મંજુર કર્યો છે આ અભ્યાસક્રમને ભાવનગરની જીવણદાસ પ્રભુદાસ આયુર્વેદીય પાઠશાળામા જુન ૧૯૫૪થી ચાલુ કરવામા આવશે

સિગરેટ પીનારાઓ વહેલા મરણ પામે છે

સાનફ્રાન્સીસ્કો જૂન, તા ૨૧ અમેરિકાની એક કેન્સર સોસાઈટીનો આજે પ્રકટેલો અહેવાલ જણાવે છે કે, પચાસથી સીત્તેર વર્ષની ઉંમરના બીજા માનવીઓની સરખામણીમાં સિગરેટ પીનાર આ વયજૂથના માનવીઓ વહેલા મરણ પામે છે અને તેમના મરણો ખાસ કરીને હૃદયરોગથી ને કેન્સર થાય છે ફેફસાના કેન્સર સિવાયના બીજા કેન્સર સિગરેટથી થાય છે એમ આ સંસ્થાની તપાસમા પુરવાર થયુ છે અને તેમા સંખ્યાની દ્રષ્ટિએ મોટી અસર હૃદયરોગની થયેલી દેખાઇ છે પચાસની અંદરની વયના સ્ત્રી પુરુષો પર પડતી સિગરેટની અસર માટે વધુ તપાસની જરૂર છે આ સંસ્થાએ ૧૯૫૨ મા પચાસથી સિત્તેરની વયના તંદુરસ્ત જણના ૧૮,૭૦,૭૬૬ માનવીઓની મુલાકાતો લીધી હતી તેમાના ૪,૦૮૪ માનવીઓ માત્ર ૨૦ મીનીટમા જ મરણ પામ્યા હતા મરણ પામેલાઓના મૃત્યુના કારણોની તપાસના પરીણામ પર આ અહેવાલ ઘડયો છે સિગરેટ ન પીનાર માનવીઓનુ કોઈપણ કારણે થયેનુ મરણ પ્રમાણ ૭૫ ટકા વધુ હતુ ચોક્કસ ઉમરે સિગરેટ પીનારાઓનુ હૃદયરોગ ને કેન્સરને લીધે થતુ મરણ પ્રમાણ સિગરેટથી દૂર રહેતા એ ઉંમરના માનવીઓ કરતાં બમણુ હતુ ચુંગી કે ચિરૂટ પીતા માનવીઓ પર આની ખાસ અસર સામાન્ય કેન્સર સિવાય દેખાઈ નથી

અધિકૃત સંસ્થા અને ગુરૂઓ

મુંબઈ સરકારે સ્વીકારેલ યોગ્યતા પ્રમાણે જેમની અરજીઓ આવી હતી તેમાંથી નિમ્ન ગુરૂઓને માન્યતા મળી છે

વૈ મંગલેશ્વર સોમનાથ અમદાવાદ, વૈ જયદેવ દેસાઇ વડોદરા, વૈ ગણેશશાસ્ત્રી જોશી પુના, વૈ પાઠક ધૂલિયા, વૈ પાધ્યે ગુર્જર રાજાપુર વૈ મનોહર દાભોળ, વૈ નૃસિંહાચાર્ય બાગેવાડીકર શોલાપુર, વૈ બાટવે બેલગામ, વૈ આદ્ય, બીજાપુર

આ ૧૧ અધિકૃત ગુરૂઓમા ગુજરાતી વૈદ્યો માત્ર ૨ છે

જ્યારે અધિકૃત સંસ્થાઓ નીચે પ્રમાણે છે, આયુર્વેદ પ્રસારક મંડળ, શિવ, મુંબઈ, અષ્ટાંગ આયુર્વેદ વિદ્યાલય પુના, કર્ણાટક આયુર્વેદ વિદ્યાપીઠ હુબલી

નવા ચિકિત્સકો

ડી એ એમ એફ =આયુર્વેદ વિશારદની મુંબઈની સ્ટેટ ફેકલ્ટી તરફથી ૧૯૫૪મા લેવાયલ પરીક્ષાઓના પરિણામો પ્રસિદ્ધ થઇ ગયા છે પ્રથમ પરીક્ષામા ૩ માથી ૧, બીજીમા ૫૦ માથી ૩૮, ત્રીજી પરીક્ષામાં ૨૦૯ માથી ૧૯૫ અને અંતિમ ચતુર્થ પદવી પરીક્ષામા ૨૧૬ માથી ૧૨૦ વિદ્યાર્થીઓ ઉત્તીર્ણ થયા છે અત્યાર સુધી ડી એ એમ એફ ઉતીર્ણ થયેનાઓની

સંખ્યા ૯૯૮ માં નવા ૧૨૦ ઉમેરાતાં ૧૧૧૮ ની થયેલ છે. મુંબઈ, જામનગર અને સુરત કેંદ્રના પરિણામેા નીચે મુજબ છે.

મુંબઇ કેંદ્ર: ૧, ૨, ૫, ૬, ૮, ૧૦, ૧૧, ૧૨, ૧૩, ૧૫, ૧૬, ૧૮, ૧૯, ૨૧, ૨૪, ૩૦, ૩૩, ૩૪, ૩૬, ૩૯, ૪૦, ૪૩, ૫૧, ૫૨, ૫૪, ૫૫, ૫૬, ૫૮, ૬૦, ૬૫, ૬૭, ૬૯, ૭૦, ૭૨, ૭૩, ૭૪.

જામનગર કેન્દ્ર: ૮૦, ૮૧, ૮૫, ૮૬, ૮૭, ૯૦, ૯૧, ૯૨, ૯૩, ૯૪, ૯૫, ૯૬, ૯૭, ૯૯, ૧૦૧, ૧૦૩, ૧૦૪, ૧૦૫, ૧૦૬, ૧૦૭, ૧૦૯. ૧૧૨, ૧૧૩, ૧૧૪, ૧૧૯, ૧૨૦, ૧૨૨, ૧૨૩, ૧૨૭.

સુરત કેન્દ્ર: ૨૦૪, ૨૦૫, ૨૦૬, ૨૦૭, ૨૦૮, ૨૦૯, ૨૧૦, ૨૧૧, ૨૧૨, ૨૧૩, ૨૧૪, ૨૧૫, ૨૧૭, ૨૧૮, ૨૨૦, ૨૨૧, ૨૨૨, ૨૨૩, ૨૨૬, ૨૨૭.

શેાક સમાચાર

નિ. ભા. આયુર્વેદ વિદ્યાપીઠના સમ્માનીય અધ્યક્ષ અને ભારતના સુપ્રસિદ્ધ ચિકિત્સક ભિષક્ ચુડામણિ શ્રી પં. નંદકિશેાર શાસ્ત્રી, ભિષગાચાર્ય, ૬ જુન, ૧૯૫૪ના સાંજે આ ફાની દુનિયાને ત્યાગ કરી ગયા છે, એ શેાક સમાચાર વાંચકેાને અમે અત્યંત દુઃખપૂર્ણ હૃદયે આપીએ છીએ. તેઓ રાજસ્થાન આયુર્વેદ વિભાગના ડાયરેકટર અને મહારાજા આયુર્વેદિક કૉલેજના પ્રિન્સીપાલ હતા. આ વર્ષે તેઓ અ. ભા. આયુર્વેદ વિદ્યાપીઠના સભાપતિ તરીકે વિના વિરેાધે ચૂંટાઇ આવ્યા હતા. તેમનેા દેહાંત આકસ્મિક થયેા છે, તેથી ભારતના વૈદ્ય સમાજને જબરી ખેાટ પડી છે, જેની પૂર્તિ સહજ સંભવ નથી. આયુર્વેદના એક પ્રખર વિદ્વાન આપણી વચ્ચેથી ચાલ્યા ગયા છે, તેમના શેાકગ્રસ્ત પરિવાર પ્રત્યે 'આરેાગ્યસિન્ધુ' હાર્દિક સંવેદના તથા સહાનુભૂતિ પ્રગટ કરી ઈશ્વરને પ્રાર્થે છે કે સદ્ગતના આત્માને પરમ શાંતિ મળેા.

વ્યાયામવીર પ્રેા. રાજયરત્ન માણિકયરાવનું દુઃખદ અવસાન ૨૫–૫–૫૪ના રેાજ વડેાદરા મુકામે થયું. તેઓનું જીવનચરિત્ર હવે પછી છપાશે. તેઓ કુશળ વૈદ્ય પણ હતા. અસ્થિભંગ ચિકિત્સાકાર્યમાં તેમણે નૈપૂણ્ય મેળવ્યું હતું.

શેાક સભાઓ

મહાગુજરાત વૈદ્ય મંડળ અને મુંબઈ વૈદ્ય સભાને ઉપક્રમે તાજેતરમાં થયેલ, વૈ. મહાશંકર નરેાત્તમ ભટ્ટ (ભૂજ) વૈ. નંદકિશેાર શાસ્ત્રી તથા પ્રેા. માણિકયરાવના દુઃખદ અવસાન બદ્દલ શેાકસભા સેામવાર તા. ૨૧–૬–૫૪ના રેાજ, મંડળના પ્રમુખ વૈ. વામનરાવ દીનાનાથ વ્યાસને ત્યાં મળી હતી.

વૈ. મહાશંકર નરેાત્તમ ભટ્ટ (ભૂજ કચ્છ) ના દુઃખદ અવસાન બદ્દલ બિરાદર પત્ર 'આયુર્વેદ જગત' તરફથી એક જાહેર શેાકસભા તા. ૧૧–૬–૫૪ના રેાજ મળી હતી. તેમાં સદ્ગતને અંજલિઓ અર્પવામાં આવી હતી.

તા. ૩૧–૫–૫૪ના રેાજ વડેાદરા જીલ્લા વૈદ્ય મંડળની જનરલ મીટીંગ સ્વ. પ્રેા. માણિકયરાવજીના અવસાન અંગે મળી હતી અને નીચે મુજબ ઠરાવ પસાર કર્યો હતેા.

"માન્યવર પ્રેા. માણિકયરાવજીના અકાળ અવસાનની નેાંધ લેતા વડેાદરા જીલ્લા વૈદ્ય મંડળ અત્યંત ખેદ અને દુઃખની લાગણી અનુભવે છે. તેઓશ્રી મંડળના માજી પ્રમુખ હતા અને આયુર્વેદના પુનરૂત્થાનના કાર્યમાં તેઓની ધગશ અપૂર્વ હતી.

૧૯૪૯માં વડેાદરાને આંગણે નિખીલ ભારતીય આયુર્વેદ મહા સંમેલન ભર્યું ત્યારે તેમણે કરેલી સેવાઓ અને કાર્યકર્તાઓને આપેલેા ઉત્સાહ પ્રશંસનીય હતેા. આયુર્વેદ સંબંધી તેમનુ તલસ્પર્શી જ્ઞાન અને અસ્થિભંગ નિષ્ણાત તરીકેની સિદ્ધહસ્તતા એ તેમની વિશિષ્ટતા હતી."

ખોરાકમાં નમકનું (મીઠાનું) સ્થાન

લેખક કવિરાજ મહેન્દ્રનાથ પાંડેય

રાજર્ષિ ટંડનબાબુજી એક પ્રાકૃતિક ચિકિત્સક છે તેમણે પોતાના જીવનમા ખોરાક સબધી અનેક પ્રયોગો કર્યા છે વર્ષો સુધી ફળાહાર કર્યો છે અને પોતે મીઠુ નથી ખાતા એમ અ ભા શાસ્ત્રચર્ચા પરિષદ હરિદ્વારમા જાહેર કર્યું હતુ પ્રાકૃતિક ચિકિત્સકોનો અનુભવ એવો છે કે મીઠુ પણ વિષ પ્રભાવ બતાવે છે જેમ ખોરાકમા અધિક સ્ટાર્ચ અથવા અધિક પ્રોટીનથી અનેક રોગો થાય છે તેમ વધારે મીઠુ (નમક) ખાવાથી પણ અનેક રોગો થાય છે પ્રાકૃતિક ચિચિત્સા ને વૈજ્ઞાનિક સ્વરૂપ આપનાર અમેરિકાના ડૉકટર લીંડલારે "ઇરીડાયગ્નોસિસ" નામનુ પુસ્તક લખ્યુ છે તેમા જણાવ્યું છે કે આંખ જોઇને અનેક રોગોના નિદાન થઈ શકે છે તેણે લખ્યુ છે કે અધિક મીઠુ ખાવાથી આખની કાળી પુતળીની ચોતરફ "સોડીયમરીંગ"—નમકની કિનાર બની જાય છે આ ચિહ્ન એક પ્રકારનુ વિષ છે આયુર્વેદના વિદ્વાનો આ "ઇરીડાયગ્નોસીસ"માથી ઘણુ જાણી શકે તેમ છે

તમામ ધાતુ-ખનિજો સેન્દ્રિય અને નિરેન્દ્રિય હોય છે અને તે પ્રકૃતિમા મળી આવે છે લોહ તત્ત્વ વનસ્પતિઓમા હોય છે જે સેન્દ્રિય કહેવાય છે અને ખનિજ રૂપમા હોય છે તે નિરેન્દ્રિય હોય છે મીઠુ ખારા પાણીમાથી બને છે અને ખાણોમાથી નીમકતુ નમક સીંધાલુણ કહેવાય છે વનસ્પતિમાનુ નમક સેન્દ્રિય હોઈ આયુર્વેદે તેનો પત્તો સૌથી પ્રથમ મેળવ્યો છે અમુક દ્રવ્યોમા ૭ રસો હોય છે, કોઈમા ૨–૩–૪ રસો હોય છે

પ્રકૃતિએ વનસ્પતિમા નમકનુ મિશ્રણ બહુ સુક્ષ્મ બનાવ્યુ છે બહુ નમક ખાનારાઓની જીભ મોટી થઇ જાય છે તેઓ આ સુક્ષ્મ નમકનો સ્વાદ પારખી શકતા નથી તે રસનેન્દ્રિયનો દોષ છે એક વૈજ્ઞાનિક તથ્ય એવુ છે કે સેન્દ્રિય નમક જ આપણા લોહીમા ભળે છે પણ નિરેન્દ્રિય નમક ભળતુ નથી, પણ શરીરમાથી બહાર નીકળી જાય છે અને તે કાઢી નાખવા માટે ગુર્દા (મૂત્રપિંડ)ને અધિક કામ કરવુ પડે છે આ નિયમ લોહ, કેલસિયમ, નમક વિગેરેને સમાન રૂપે લાગુ પડે છે

લવણ રસ તાદળજો—પાલક—મૂળા વિગેરેમા સારી રીતે જાણી શકાય છે વનસ્પતિઓનુ નમક આપણા લોહીમા ભળી જાય છે ખોરાકમા જે નમક ખાઇએ છીએ તે પોતાની ક્રિયા તો કરે છે, જેમકે આમાશયને ઉત્તેજિત કરવુ અથવા આમાશયના રસને વધારી મૂકવો પચ્યા પછી આ રસ રક્તમા ભળતો નથી પણ નીકળી જાય છે અને તેને કાઢવાના પ્રયત્નમા વધુ નમક ખાનારના ગુર્દા (મૂત્રપિંડ) બગડી જાય છે આયુર્વેદ તે સબધી એમ સમજાવે છે કે ખાધેલ મીઠુ પિત્તદોષને વધારે છે પણ પિત્ત ધાતુને તે વધારતો નથી, એટલા માટે પિત્ત દોષમા અને રક્તપિત્તમા નમકની પરહેજ રાખવી પડે છે પણ પાલક ભાજીમાં નમક હોવાથી તે રક્તપિત્તને મટાડે છે આ સુક્ષ્મ ભેદ ચિકિત્સકોએ ધ્યાનમા રાખવાનો છે

માણસોએ નમક કયારથી ખાવા માડ્યુ તેનો તો આજે પત્તો લગાડી શકાતો નથી યુગોથી મીઠુ ખાવાની આપણને આદત પડી ગઈ છે અને આપણી રસના નમક વગર તૃપ્ત થતી નથી નાના બાળકોને નમક ખાતા માબાપ શિખવે છે પણ શરૂઆતથીજ બાળકોને નમક આપવામા ન આવે તો તેમને નમકની જરૂર પડતી જ નથી ખોરાકમા નમક નહીં ખાનારાને પ્રાકૃતિક નમક મળી રહે છે ફળાહારી પક્ષીઓ કેવળ ફળ ખાઇને પૂર્ણ સ્વસ્થ રહે છે

રસનાની લોલુપતાથી જ માણસો અધિક મસાલા અને મરચાં ખાય છે તેમ નમક પણ ખાવા માંડે છે. સ્વાદ માણસના મસ્તકને એવો વિકૃત કરી મૂકે છે કે માણસ જે ખાય છે તેની તેને જરૂર છે કે નહીં તે વિચારી શકતો નથી. આજતો જામફળ, મૂળા, ટમાટા, જાંબુ વિગેરે ખાઇએ છીએ ત્યારે તેમાં નમક નાખીએ છીએ. કોઇ તો સંતરા, નારંગી વિગેરેમાં નમક નાખે છે તે બધો નમકનો દુરૂપયોગ છે. માણસો નમક ખાતાં નહોતા શિખ્યા ત્યારે આવું કાંઈ નહોતું.

મસાલા ખાવાથી કેટલી હાનિ થાય છે તે ચિકિત્સકો જાણે છે. તેનું વધારે વિવેચન આપણાં શાસ્ત્રોમાં છે. જેમને મંદાગ્નિ હોય અથવા પાચનશક્તિ શિથિલ હોય તેમને લવણ ભાસ્કર–હિંગાષ્ટક વિગેરે આપવાં પડે છે, પણ તે બધું રોગી માટે છે. અહીંતો સ્વસ્થ માણસોની ચર્ચા થાય છે.

ચિકિત્સકો રોગીઓને મહીનાઓ સુધી ફળાહાર કરાવે છે અને મીઠું તદ્દન બંધ કરાવે આમ કરવામાં પહેલું અઠવાડીયું સ્વાદ વગરતું જાય છે પણ પછી ટેવ પડી જાય છે એટલે તે વખતે સ્હેજ નમક આપીએ તો તે તેને આકરૂં–તેજ–લાગે છે. મંથર જ્વર–ટાઇફોઇડમાં ખોરાક બંધ કરવામાં આવે છે અને ફળોના રસ–દૂધ–છાશ પર રોગીને રાખવામાં આવે છે. નમક નહીં ખાવાથી સ્વાસ્થ્ય બગડે છે તે ખ્યાલ ભૂલ ભરેલો છે. વનસ્પતિમાંથી ખપ જોગુ નમક મળી રહે તો બનાવટી નમકની જરૂર પડતી નથી.

જે લોકો મસાલાથી લચલચતી શાક તરકારીઓ ખાય છે તેને બાફેલાં શાક ફીકાં લાગે છે. જે લોકો બાફેલાં શાકભાજી ખાય છે તેને તેમાં જ સ્વાદ અને આનંદ આવે છે.

નમક છોડવા માટે અભ્યાસની જરૂર નથી. તે તરત છૂટી શકે છે. નમક છોડવું હોય તેને શરૂઆતમાં ૩ ઉપવાસ કરવા અને રોજ એનીમાં લઈ ફળોના રસ ખાવા. બાફેલાં શાક અને ખાંડ વગરતું દૂધ લેવાં ૩ દિવસ પછી બાફેલાં શાકભાજી અને રોટલી ખાધા પછી ફળો ખાવાં. દાળ ખાનારથી નમક છોડી શકાતું નથી. આ ભોજન ફીકું તો લાગે જ પણ તૃપ્તિ સારી થાય. ખોરાકમાં નમકનો ત્યાગ કરનારે એટલું સમજી લેવું કે તે પણ એક તપસ્યા જ છે એટલે કે સ્વાદ જીતવાનું એક સાધન છે, સાત્વિકતા તરફ લઈ જનારૂં સુલભ સાધન છે. નમક છોડનારમાં રજોગુણી પ્રકૃતિ રહેતી નથી.

લવણ શોધક છે, વમન કરનાર છે, રૂચી ઉત્પન્ન કરનાર છે, પાચક છે (કારણ કે આમાશયને ઉત્તેજિત કરી પાચક રસ કઢાવે છે), કફ અને પિત્ત ઉત્પન્ન કરે છે, પુંસત્વ નાશક છે, શરીરને શિથિલ બનાવે છે. માંસ પેશીઓ કોમળ કરી નાખે છે, આંખ, નાક અને મોમાં સ્રાવ ઉત્પન્ન કરે છે (આવી રીતે આમાશયમાં જઇને સ્રાવ ઉત્પન્ન કરે છે) અને ગળામાં તથા ગાલમાં દાહ ઉત્પન્ન કરે છે. તેમાં ફક્ત એક જ ગુણ છે અને તે એ કે નમક રૂચી ઉત્પન્ન કરે છે જેને લીધે માણસો નમકના દાસ બની ગયા છે નમક નપુંસકતા ઉત્પન્ન કરે છે એ યાદ રાખવાનું છે.

વધારે નમક ખાનારની આંખો ઉંડે છે, રક્તપિત્ત કોપે છે, શરીરમાં ખસ ખુજલી દાદર થાય છે, આ સમયે વાળ સફેદ થઈ જાય છે, વાળ ખરી જાય છે, વિસર્પ, અતિ તરસ વિગેરે ઉપદ્રવો થાય છે.

આ બધા અવગુણો નિરેન્દ્રિય નમકમાં છે. સેન્દ્રિય એટલે વનસ્પતિ દ્વારા શરીરને મળતા નમકમાં આવો દોષ નથી. અધિક શાક ખાવાથી સેન્દ્રિય નમક વધી જાય છે તે એક અવગુણ તેમાં છે ખરો, માટે બહુ શાક ખાવામાં સાર નથી.

આયુર્વેદ મધ્યમ માર્ગ બતાવે છે એટલે કે દરેક વસ્તુમાં ઉચિત માત્રા હોવી જોઇએ.

'સંચિ

સિફિલીસની પરેજી

લેખક ડૉ. અમૃતલાલ દેવચંદ ગણાત્રા

આજની કહેવાતી સંસ્કૃતિ–સભ્યતાનુ આ દુષ્પરિણામ છે કે, આજે દેખાતો સિફિલીસરોગ, વર્ષો પહેલા, આટલો વ્યાપ્ત નહોતો વિદેશી સંસર્ગથી આવેલો આ રોગ આયુર્વેદના ઉપદંશથી જૂદાઈ ધરાવે છે આ ચર્ચાનો વિષય છે એનુ અહીં સ્થાન નથી આને ફિરંગરોગથી પણ ઓળખવામા આવે છે આ રોગ એકવાર થયા પછી વંશોત્તર ચાલે છે પ્રથમથી પુરતી સાવચેતી રાખવામા આવે તો આનો ચેપ ફેલાતો અટકે છે

આ રોગની અસર જણાવા લાગે કે તુરત સારા પણ સાચ્ચા ચિકિત્સકની સલાહ લેજો રોગ મટયા પછીથી પણ તેના કહ્યા પ્રમાણે જરૂર વર્તજો લોહી બિગાડમા, જેમ ખાટા, ખોરા, ખારા, તીખા તમતા વગેરે પ્રકારના પદાર્થો ત્યાજ્ય છે તેમ સિફિલીશમા પણ એક પ્રકારનો રક્તવિકાર હોય છે એટલે સિફિલીશમા પણ લોહી બિગાડના પથ્ય પ્રમાણે વરતવાનુ છે

સિફિલીશ વિષે કેટલીક વાતો આ રીતે છે –

આ રોગમા પથ્ય એ રીતે પાળવુ કે જેથી રક્તવિકાર મટે, લોહી સુધરે અને પારા (અ મરકયુરી)ની અસરથી મુક્ત થવાય

અનંતમૂળ એ ગુણ ધરાવે છે કે જેનાથી રક્તવિકાર મટે છે અને ખાસ કરીને ઉપદંશનુ ઝેર હટાડે છે આ સિવાય મૂત્રકારક અને ક્ષત નિવારક તરીકે ઉપદંશ જનિત દુષ્ટવ્રણમા પણ પરમ ઉપકારક છે

અનંતમૂળનો તાજો રસ–કવાથ અથવા તો તેનુ ચૂર્ણ પાવલીથી અરધા ભાર, જરા મધ સાથે ચાટી જવુ

પ્રકૃતિએ નબળા માટે, અનંતમૂળ બે તોલા, ગાયનુ દૂધ અચ્છેર અને પાણી દોઢ શેર ભેળા, ધીમા તાપે ઉકાળીને અરધોપાશેર જેટલુ બાકી વધે ત્યારે તે ઉતારી ગાળીને પીવુ

ઉપરાંત, દરરોજ થોડા ચણા પલાળેલ પાણી પીતા રહેવુ 'आर्द्रमुष्टो बल्करो रोचनश्च' ચણાનુ શાક, નેતરની કુપળોનુ શાક વગેરે લેવાય

કલમી શાક પારાના દોષ નિવારણ માટે ખૂબ સરસ કામ આપે છે દરરોજ બે ચાર તોલાનો તાજો રસ, તાજા લીવર જ્યુસની જેમ, પી જવો શાક પણ ખાવુ, રોગ મટયા પછી પણ પ્રયોગ ચાલુ રાખવા જેવો છે

આ રોગમા, મૈથુન, સ્ત્રી પુરુષ સહગમનો બિલકુલ નિષેધ છે, રોગ સંપૂર્ણ મટયા પછી એકાદ વરસ સુધી બ્રહ્મચર્ય પાલન જરૂરી છે આ રોગ અતિ સંક્રામક છે કે જે પુરુષથી સ્ત્રી અને બાળકોમા ફેલાય છે

માંસ વગેરે ખવાય નહીં મિષ્ટ પદાર્થો ઓછા લેવા જોઈએ અને આ રોગ માટે રાત જાગરણ એક પણ દિવસ ઇચ્છનીય નથી

मारी भूलो

લેખક: શ્રી સૌભાગ્યચંદ લક્ષ્મીચંદ બાવીશી
(ગૃહિતાયુર્વેદશાસ્ત્ર—કપડવંજ)

'ભિષગ્ભારતી' વિદ્યાર્થીઓ અને વૈદ્યોને આયુર્વેદના અભ્યાસમાં વધુ ને વધુ રસ લેતા કરવા માટે શરૂ થાય છે એમ હું માનું છું. આ પ્રસંગે હું મેં મારા તેર વર્ષના વ્યવસાયમાં કરેલી ભૂલોમાંથી થોડીક અત્રે રજુ કરીશ.

ભૂલો કરવી એ મનુષ્ય સ્વભાવ છે. કારણ કે માણસ હંમેશાં ભૂલો કરીનેજ આગળ વધે છે. આપણે જે કામ કરીશું તો ભૂલો થશે અને તેને જેમ જેમ સમજતા જઇશું અને સુધારતા જઈશું તેમ તેમ આપણું જ્ઞાન વધશે અને છેવટે આગળ જતાં આપણે ચોક્કસ કામ કરવા શક્તિમાન થઇશું.

લગભગ દશ વર્ષ પહેલાં એક દરદી જોયો. એક ઢીંચણ ખૂબ સુજી ગયેલો, એક વર્ષથી પથારીમાંજ હતો, તાવ નહિ, ખોરાક લઈ શકે. ઘણી ઘણી દવાઓ કરે પરંતુ કાંઇ ફાયદો થાયજ નહિ. સાંધાના સોજાવાળા દરદીઓને આમવાત ગણીને મટાડેલા, એટલે મેં આમવાતનું નિદાન કર્યું. દાળ, ભાત, આદુ, લસણ વગેરે પથ્ય પાળવા જણાવ્યું. ઘી, દૂધ બંધ કરાવ્યાં અને આમવાતનાં ઔષધો આપ્યાં.

બે દિવસ બાદ દરદીએ ફરી બોલાવ્યો અને કહ્યું કે તમારી દવાથી તો ઉંઘ પણ ઉડી ગઈ. ઢીંચણમાં સખત બળતરા થાય છે. મેં ઘેર જઈ ભાવપ્રકાશમાં વાતરોગો જોયા, તો ઢીંચણના સોજાને—ક્રોષ્ટુકશીર્ષ નામે વાતરક્ત પ્રધાન દોષવાળો વાતરોગ કહ્યો હતો. તુરતજ પથ્યમાં દૂધભાત આપ્યાં અને ઔષધમાં ત્રિફલા અને ગળોના ક્વાથમાં ગુગળ ઓગાળીને આપવા માંડયો. પંદરજ દિવસમાં દરદી ચાલવા લાગ્યો. ત્યાર બાદ બીજા ત્રણ ચાર ક્રોષ્ટુકશીર્ષ એજ પ્રયોગ પથ્યથી મટાડયા.

પાંચેક વર્ષ પહેલાં એક દરદી પિશાબ લઇને આવ્યો. જાડી કાચીજ જોઈ લો. દર વખતે આવો પિશાબ આવે. આપણે તો પ્રમેહ ગણીને પથ્ય બદલ્યાં પણ ફાયદો થાયજ નહિ. દોષાનુસાર ક્વાથો આપી જોયાં. છતાંય નિષ્ફળ, તે ભાઈ બહારગામ ગયા, મોટા મોટા ડૉકટરોએ પિશાબ તપાસીને ઘણા ઉપચાર કર્યા, તે પણ નકામા નીવડયા. છેવટે કોઇએ કાકડી વગેરેનાં બીયાં પીવાનું કહ્યું અને તેનાથી એ ભાઇનો પિશાબ સ્વચ્છ થઈ ગયો, ત્યારે મને પણ સમજાયું કે એ ભાઇને મૂત્રાઘાત હતો, પ્રમેહ નહિ. ત્યારથી મને હંમેશાં યાદ રહ્યું છે કે प्रभूतं च आविलं च मूत्रं હોય ત્યારે જ પ્રમેહ કહેવાય. માત્ર પેશાબ વધે પણ પેશાબ ડહોળો ન હોય તો તેને પણ પ્રમેહ ન કહેવાય. આ ભૂલથી અને તેના પરિણામે આ સૂત્ર સમજવાથી Diabètesને હું પ્રમેહ ગણતો નથી અને તેથી તેવા દરદીઓની ચિકિત્સા જૂદી જ રીતે કરીને મેં સારાં પરિણામો મેળવ્યાં છે.

લગભગ બે વર્ષ પહેલાં એક બાળકને ખૂબ જ ફીકાશ આવી ગયેલ. ઘણી ઘણી દવાઓ Liver લોહ, રસસિંદૂર વગેરે આપવા છતાં ફાયદો જ ન થાય. એક દિવસ અચાનક જ ખ્યાલમાં આવ્યું કે તેનું શરીર ચીકણું રહે છે, નવરાવતી વખતે પાણી એકદમ ચામડી ઉપરથી ચાલ્યું જાય છે. चिक्कणता देहे માત્ર પ્રમેહના પૂર્વરૂપમાં જ બતાવી છે. એટલે પ્રમેહનાં પથ્ય અને ચિકિત્સા આપવાનો વિચાર કર્યો. ઘી, તેલ, દહીં દૂધ બધું જ બંધ કરાવ્યું અને ઔષધમાં ત્રિફલા અને હળદરનો હિમ મધ નાખીને સવારમાં એક જ વખત આપવા માંડયો. એક મહિનાની આખરે શરીરની ચીકાશ ગઇ અને ફીકાશ ઓછી થવા માંડી.

આવી તો અનેક ભૂલો થઈ છે—થાય છે અને થશે. પરંતુ તેના પરિણામે હું જે વાતો ઉપર ચિકિત્સામાં ભાર મૂકતો થયો છું તે નીચે મુજબ છે.

(૧) નિદાન ચોક્કસ કરવું જોઇએ. આપણે બધાજ આજકાલ ઉતાવળથી નિદાન કરીએ છીએ. એક ચાલુ દરદીની જ વાત કરું. એને

આખુ શરીર સૂઝી જાય છે અને પગે તો કાયમ સોજા રહે છે આ બધુ છેલ્લા ૭ મહિનાથી સુવાવડ આવી ગયા બાદ થયુ છે મીઠુ બધ કરીને એક ડૉક્ટરની દવા લીધી થોડુ સારૂ લાગ્યુ, પાછુ હતુ તેનુ તે જ દેવદાર્વાદિ અને દશમૂલ ખૂબ લીધા છતાં ફાયદો નહિ મે પણ શરૂઆતમા સોજા માનીને દવા કરી પરતુ ફાયદો થયો નહિ એટલે મે વિશેષ વિચાર કર્યો મને લાગ્યુ કે આ તો આમવાતનુ દરદ છે અને તેમા જણાવ્યા મુજબ શનતા અગાનામૂનો આ સોજો છે અરૂચિ તો આ દર્દીને વર્ષોથી હતી જ એટલે આમવાત પ્રમાણે દવા આપી અને હવે સુધારા ઉપર છે પથ્ય પણ આમવાતનુ જ

નિદાન કરવામા કોઈવાર આપણે રોગનુ નામ ન જડે દોષ પણ ન સમજાય તો શુ કરવુ ! જો દરદી જીર્ણ વ્યાધિનો હોય તો તેને માત્ર એક જ સવાલ પૂછુ કે ઉપવાસ કરો તે દિવસે તમારા આ બધા લક્ષણો વધે છે કે ઘટે છે? જો ઘટતા હોય તો તેને લઘન ચિકિત્સા આપવી, વધતા હોય તો બૃહણુ ચિકિત્સા આપવી

એક બાઈને ગાનીમાથી વારવાર લોહી પડે બહુ ઈન્જેક્શન લીધેલા, દેશી દવાઓ પણ કરેલી, પરતુ વારવાર ઉથલો ખાય પાચ સાત વર્ષ ચાલ્યુ મારી પાસે આવ્યા મને કાઈ સમજ ન પડી. રક્તપિત્ત પણ ન લાગ્યુ પેટ ખરાબ અને ભારે લાગ્યુ માસિક પણ અનિયમીત પૂછતા જવાબ મળ્યો કે અગીયારશને દિવસે તબીયત બહુ સારી રહે છે અને હુ તે દિવસે માત્ર ચા લઉ છુ તુરત સમજાયુ કે લઘનનો દરદી છે ફાગભાત આપ્યા વીંથી ચાનુ ટૉનિકો બધ કર્યા અને કુમારી આસવ સાથે વડવાનલ (પીપર, સિંધવ, ચિત્રક, હરડે) આપ્યુ તે દિવસથી લોહી બધ થયુ તે થયુ આજે પાંચ વર્ષથી પડયુ નથી

એક ભાઈ મુબઈ રહે બૅન્કમા કામ કરે એમને એક વિચિત્ર રોગ લાગુ પડયો આખો દિવસ કાઈ નહિ. રાત્રે સુવા જાય એટલે પ્રથમ ઝોકુ આવે અને પાચ દશ મિનિટ બેભાન બની જાય પછી ભાનમા આવે, વાતોચીતો કરે અને ઉઘી જાય દિવસે બેઠમા પણ તેમનાથી જરા આંખ મીંચીને આરામ ન લેવાય. જો આખ મીંચી તો બેભાન થઈને જ પડે આવુ ચાર પાચ વર્ષ ચાલ્યુ કોઈએ Epilepsy કહી, તો કોઈએ Brainની નબળાઈ નબળાઈ કહી એક વિદ્વાને Sleep Paralysisનુ નામ આપ્યુ હજારો ઈન્જેકશનો લેવાયા દવાઓનુ તો પૂછવુ જ શુ? બધુ વ્યર્થ, છેવટે કટાળ્યા દવા જ ન ખાવી એવો નિશ્ચય કરી લીધો એકવાર અહીં આવ્યા ત્યારે મને બધી વાત કરી અને સાથે સાથે કહ્યુ કે મારે હવે દવા તો કરવી જ નથી

પૂછતા પૂછતાં મળ્યુ કે કોઈ દિવસ અચાનક ભૂખ્યા રહ્યા હોય તો તે દિવસે આવુ બનતુ નથી મને તરત લાગ્યુ કે આ તો લઘનના દરદી છે અને ટૉનિક વઇ લઈને એના મૂળ દૃઢ કર્યા છે મે જણાવ્યુ કે માત્ર હરડે લો અને ખોરાકમા ઘી, દૂધ બધ કરો એમને વાત ગળે ઉતરી પહેલેજ દિવસથી સપૂર્ણ ફાયદો પરતુ અઠવાડીના પછી આવ્યા અને હવે દૂધ, ઘી કયારે શરૂ કરવા એ પૂછ્યુ મે તો કહ્યુ કે તમારે દૂધ ઘીની જરૂર જ નથી પરતુ એમને એ વાત ગળે ન ઉતરી. દૂધ ઘી વિના શક્તિ ન આવે એવો તેમનો અભિપ્રાય બહુ સજ્જડ હતો છતા તેમણે બહુ ઓછા પ્રમાણમા લેવાનુ સ્વીકાર્યું હવે તેઓ Sleep paralysisના દરદી નથી

(૨) પથ્ય સેવન.

પથ્ય વિના રોગો મટાડવા માટે આજકાલના ઔષધો બહાર પડયા છે એટલે પથ્યની વાતો આજકાલના દરદીઓને નવાઈ ભરેલી લાગે છે પરતુ જો આયુર્વેદિક પદ્ધતિથી રોગ

આયુર્વેદશિરોમણી વૃંદાવન ગુરુકુળ યુનિવર્સિટી, વૃંદાવન; ૧૮ આયુર્વેદતીર્થ, આયુર્વેદ વિદ્યાલય સંસ્થા અહમદનગર; ૧૯ આયુર્વેદુત્તમ, શ્રાવણ માસ દક્ષિણા પરીક્ષા સમિતિ, વડોદરા; ૨૦ આયુર્વેદ વિદ્વાન, એલ. એ. એમ. એસ. ગવર્મેન્ટ આયુર્વેદીક એન્ડ યુનાની કૉલેજ, મહિસુર; ૨૧ આયુર્વેદ વિશારદ, ઓલ ઇન્ડિયા આયુર્વેદ મહામંડળ, વિદ્યાપીઠ, દિલ્હી; ૨૨ આયુર્વેદ વિશારદ વડોદરા; ૨૩ આયુર્વેદ વિશારદ સતારા, આયુર્વેદ પ્રસારક મંડળી, સતારા; ૨૪ આયુર્વિદ્યા પારંગત, તિલક મહારાષ્ટ્ર વિદ્યાપીઠ, પૂના; ૨૫ આયુર્વિદ્યા વિશારદ તિલક મહારાષ્ટ્ર વિદ્યાપીઠ, પૂના; ૨૬ ભિષક એલ. પી. એ. સી., પ્રભુરામ આયુર્વેદીક કૉલેજ, મુંબઈ; ૨૭ ભિષગાચાર્ય, મહારાજા સંસ્કૃત કૉલેજ, જયપુર; ૨૮ ભિષગાચાર્ય, એમ. એ. એમ. એસ. જે. બી. આસ્તંગ આયુર્વેદિક કૉલેજ, કલકત્તા; ૨૯ ભિષગાચાર્ય, ધન્વન્તરી, આયુર્વેદિક એન્ડ યુનાની તિબ્બી કૉલેજ, દિલ્હી; ૩૦ ભિષગઇન્દુ, પ્રેમ વિદ્યાપીઠ, તુંગભદ્રા; ૩૧ ભિષગ્વર કર્ણાટક આયુર્વેદ વિદ્યાપીઠ, બેલગામ; ૩૨ ભિષગ્વર બિજાપુર આયુર્વેદિક શાળા, બિજાપુર; ૩૩ ભિષગ્વર જયપુર મહારાજા સંસ્કૃત કૉલેજ, જયપુર; ૩૪ ભિષગ્વર એ. એ. એમ. એસ. પ્રભુરામ આયુર્વેદિક કૉલેજ, મુંબઈ; ૩૫ ગૃહિતાયુર્વેદ, આયુર્વેદ વિદ્યાલય સંસ્થા અહમદનગર; ૩૬ ગૃહિતાયુર્વેદશાસ્ત્ર, ડી. એ. એમ. યુ. પી. આયુર્વેદ મહાવિદ્યાલય પાટણ; ૩૭ ગૃહિતાયુર્વેદ શાસ્ત્ર એલ. એ. એમ. યુ. પી. આયુર્વેદ મહાવિદ્યાલય, પાટણ; ૩૮ વૈદ્ય, ઓલ ઇન્ડિયા આયુર્વેદ મહામંડળ વિદ્યાપીઠ, દિલ્હી; ૩૯ વૈદ્યભાનુ પ્રેમ વિદ્યાપીઠ, તુંગભદ્રા; ૪૦ વૈદ્યભૂષણ, શ્રાવણ માસ દક્ષિણા પરીક્ષા સમિતિ, વડોદરા; ૪૧ વૈદ્યગુરૂ પ્રેમવિદ્યાપીઠ, તુંગભદ્રા; ૪૨ વૈદ્ય કળાનિધિ, ગવર્મેન્ટ આયુર્વેદિક કોલેજ, ત્રિવેન્દ્રમ; ૪૩ વૈદ્યરત્ન શ્રાવણ માસ દક્ષિણા પરીક્ષા સમિતિ, વડોદરા; ૪૪ વૈદ્યશાસ્ત્રી મહારાજા સંસ્કૃત કોલેજ, જયપુર; ૪૫ વૈદ્ય વાચસ્પતિ, દયાનંદ આયુર્વેદિક કોલેજ દિલ્હી; ૪૬ વૈદ્યવર, એલ. પી. એ. સી. પ્રભુરામ આયુર્વેદિક કોલેજ, મુંબઈ; ૪૭ વૈદ્ય વિદ્યાવિશારદ, ધૂતપાપેશ્વર, મહાવિદ્યાલય, પનવેલ; ૪૮ ડી. એલ. એમ ઋષિકુલ આયુર્વેદ કોલેજ, હરદ્વાર; ૪૯ એલ. આઈ. એમ બોર્ડ એફ એક્ઝામિનેશન, ઇન ઇન્ડિયન મેડીસિન, મદ્રાસ; ૫૦ એમ. એ. એમ. એસ. વિશ્વનાથ આયુર્વેદ મહાવિદ્યાલય, કલકત્તા: ૫૧ ડી. એ. એસ. એફ. મુંબઈ ફેકલ્ટી ઓફ આયુર્વેદીક એન્ડ યુનાની તિબ્બી સીસ્ટમ ઓફ મેડિસીન, મુંબઈ; ૫૨ ભિષકરત્ન, એલ. એ. એમ. એ. જામીનીભૂષણ, આસ્તંગ આયુર્વેદ વિદ્યાલય, કલકત્તા અને ૫૩ ભિષગ્વર, જી. પી. એ. સી. પ્રભુરામ આયુર્વેદિક કોલેજ, મુંબઈ.

"AROGYA SINDHU" Registered No. B. 5625

મગજની નબળાઈ મટાડી યાદશક્તિ સતેજ કરનાર

બ્રાહ્મીવટી (સ્પેશીઅલ)

* આ દવામાં સુવર્ણ, કસ્તુરી, અંબર, માણેક, નીલમ, મકરધ્વજ, બ્રાહ્મી, જટામાંસી જેવા મેધ્ય એટલે બુદ્ધિ વધારનાર ઔષધોના સુંદર સંયોગ કરવામાં આવ્યા છે.

આ પાક જયપુરવાળા **શ્રી વૈદ્યરાજ લક્ષ્મીરામજી** જેવા સુપ્રસિદ્ધ આયુર્વેદાચાર્યના વર્ષોના અનુભવથી [illegible] આવ્યો છે.

* આ દવાના સેવનથી મગજની નબળાઈ, ઉન્માદ, અપસ્માર, હિસ્ટીરીઆ, ભ્રમ, અનિદ્રા, સ્મૃતિની ક્ષીણતા વગેરે મટી મગજને ખૂબ બળ મળે છે.

* મગજમારીનું કામ કરનાર વકીલો, વિદ્યાર્થીઓ, શિક્ષકો તથા અન્ય શિક્ષિત વર્ગોમાં માનસિક નબળાઈ વિશેષ ખૂબ જોવામાં આવે છે. તે માટે આ દવા રામબાણ છે.

* આ દવા વાજીશક્તિ વધારે છે. કોઈપણ પ્રકારના થાકને દૂર કરી હૃદય તથા મગજને બળ આપે છે.

* દરરોજ સવાર-સાંજ અકેક ગોળી દૂધ સાથે લેવી. જેમને દૂધ ન ફાવતું હોય તે અન્ય [illegible] સાથે પણ લઈ શકે છે. આ દવામાં ખાસ કોઈ પરેજી નથી.

* પુરુષ, સ્ત્રી, નાના, મોટાં સહુ કોઈ આનું સેવન કરી શકે છે.

આપને આ દવાની ખાત્રી કરી જોવા વિનંતી છે.

કિંમત તોલા ૦ાા ની બાટલી ૧ ના (આઠ [illegible] ગોળી) રૂ. [illegible]
ટપાલ ખર્ચ જુદું.

સિન્ધ આયુર્વેદિક ફાર્મસી

૩૦૫, કાલબાદેવી રોડ, મુંબઈ ૨
ગાંધી રોડ, અમદાવાદ. — લીમડા ચોક, સુરત.

[illegible] વિલેપારલા.

આરોગ્ય, વૈદક, અને આયુર્વેદનું માસિક

આરોગ્યસિંધુ

સ્થાપક તંત્રી સ્વ. વૈદ્ય ગોપાલજી કુંવરજી ઠક્કુર

તંત્રી ચન્દ્રશેખર ગોપાલજી ઠક્કુર

વર્ષ ૩૧	आयु :कामयमानेन धर्मार्थसुखसाधनम्।	શ્રાવણ ૨૦૧૦
અંક ૮	आयुर्वेदोपदेशेषु विधेय परमादर ॥	ઓગષ્ટ ૧૯૫૪

વૈદ્ય સમાજ જોગું નિવેદન

વૈદ્યોની પ્રમુખ સંસ્થા અ. ભા. આયુર્વેદ મહા સમ્મેલનનેજ સહકાર આપો

કેટલોક સમય થયા એવુ સાભળવામાં આવ્યુ છે કે ૨૦ થી ૨૫ વર્ષો થયા બધ પડેલી સસ્થાને નામે એક નવી સસ્થા સ્થાપવા, મુબઇના કેટલાક વૈદ્ય હકીમ બધુઓ પ્રયત્નશીલ બન્યા છે તથા એ કાર્ય માટે ભડોળ પણ એકઠુ કરી રહ્યા છે. પૂજ્ય શ્રી યાદવજી ત્રિકમજી આચાર્ય જેવા લબ્ધપ્રતિષ્ઠિત મહાનુભાવોના નામનો ઉપયોગ કે "સસ્થાના ફડમા તેમણે રકમ આપી છે" એવી જુઠ્ઠી વાતો કરી તેમના નામની ખોટી રસીદ બતાડી ફરે છે, પરતુ અમને એક વ્યકિતગત મુલાકાતમા શ્રી યાદવજી મહારાજે જણાવ્યુ કે આ સસ્થાના ફડમાં તેમણે કઈ પણ રકમ આપી નથી

વસ્તુત આપણે જે એકતા સ્થાપવી છે તે માટે મુબઇ, ઉપનગર, મહારાષ્ટ્ર, મહા ગુજરાત, કર્ણાટક આદિ પ્રદેશોમા જે ભિન્ન ભિન્ન સસ્થાઓ છે તે બધાના પ્રતિનિધિત્વવાળુ (એક ફેડરેશન) એકમ સ્થાપવુ ઘટે, પરતુ ઉપર જણાવી તેવી મિથ્યા દ્વેષ પૂર્ણ પ્રવૃત્તિઓથી તો વિપરીત કાર્યજ થવાનુ છે.

અર્ધી સદીથી સ્થપાયલી, આયુર્વેદના હિત માટે કાર્ય કરનાર, અખિલ ભારતીય વૈદ્ય સમાજની એકમાત્ર પ્રતિનિધિ સસ્થા "અખિલ ભારતીય આયુર્વેદ મહા સહાસમ્મેલન-દિલ્હી" આપણી પાસે વિદ્યમાન છે આ મહાન સસ્થાના હાથ સબળ કરવાની અપેક્ષા કોઇ એની વિરૂદ્ધ નવી સસ્થા ઊભી કરવાના પ્રયાસ કરી રહ્યા છે તે "અ ભા આયુર્વેદ મહાસમ્મેલન" એવ વૈદ્ય સમાજને અહિત કરી રહ્યા છે

આ વિષયમા અ ભા આયુર્વેદ મહાસમ્મેલનના પદાધિકારી અને કાર્યકર્તાઓ પણ યથા સમય યોગ્ય પગલા ભરી આવા ઘૃણિત તથા અનુચિત કાર્યની પ્રવૃતિ દબાવી દેવા પ્રયત્ન કરે એવી પ્રાર્થના છે

સગઠનને નામે વિભાગીકરણ કરવાવાળા આયુર્વેદનુ કિંચિત્ પણ હિત નહિ કરે માટે સૌ બધુ-ભગિનીયો આવી પ્રવૃત્તિથી દૂર રહેશે એવી આશા છે નિવેદકો –

વૈદ્ય દત્તાત્રેય શાસ્ત્રી જતુકર, અધ્યક્ષ મહારાષ્ટ્ર પ્રાન્તીય વૈદ્ય સમ્મેલન	વૈદ્ય વામનરાવ દીનાનાથ, અધ્યક્ષ મહા ગુજરાત વૈદ્ય મડળ
વૈદ્ય મલરાધ્ય શાસ્ત્રી, અધ્યક્ષ નિખિલ કર્ણાટક વૈદ્ય મડળ	વૈદ્ય વેણીમાધવ શાસ્ત્રી, અધ્યક્ષ મુબઇ અને ઉપનગર વૈદ્ય સમ્મેલન

આરોગ્યસિન્ધુ

(સ્થાપના: સને ૧૯૨૧: સ્થાપક: સ્વ. વૈદ્ય ગોપાલજી કુંવરજી ઠક્કુર)

સંપાદક: ચન્દ્રશેખર ગોપાલજી ઠક્કુર

પ્રકાશન: આ માસિક દર માસની પહેલી તારીખે પ્રગટ થાય છે. જાન્યુઆરીથી આ પત્રનું વર્ષ શરૂ થાય છે. અને ડિસેંબરમાં પૂરું થાય છે અંકો સ્ટોકમાં હોય ત્યાં સુધી પ્રથમ અંકથીજ ગ્રાહક કરવામાં આવે છે.

લવાજમ: આ પત્રનું હિંદમાં વાર્ષિક લવાજમ **રૂા. ૪** છે. પરદેશમા **શિલિંગ ૮** છે. છુટક નકલ ૧ ના **આના ૮** છે. રૂા. ૪ મનીઑર્ડરથી અગાઉથી મોકલવું વધુ હિતકર છે. વી. પી. થી મંગાવનારને આના નવ વધુ પડશે.

મુંબઇ, અમદાવાદ, સુરત અને સુરેન્દ્રનગરના સ્થાનિક ગ્રાહકોએ લવાજમ નીચેના સ્થળોએ ભરવું: **સિન્ધ આયુર્વેદિક ફાર્મસી,** ૩૭૫, કાલબાદેવી રોડ, મુંબઇ. ગાંધી રોડ, અમદાવાદ. લીમડા ચોક, સુરત, મૂળીનો ઉતારો, સુરેન્દ્રનગર.

ભેટપુસ્તક: આ પત્રના ગ્રાહક થનારને દર વર્ષે એક ઉત્તમ વૈદ્યક પુસ્તક ભેટ આપવામાં આવે છે. સને ૧૯૫૪ ના ભેટપુસ્તક તરીકે **"આયુર્વેદીય વ્યાધિ વિજ્ઞાન"** ભાગ ૨ આપવામાં આવ્યું છે.

વ્યવસ્થા: અંક વિશે તથા લવાજમ મોકલવા વિશે તમામ પત્રવ્યવહાર, વ્યવસ્થાપક **"આરોગ્ય સિન્ધુ" સિન્ધ આયુર્વેદિક ફાર્મસી,** ૩૭૫, કાલબાદેવી રોડ, **મુંબઇ, ૨** એ શિરનામે કરવો.

અંકો વ્યવસ્થાપકની દેખરેખ હેઠળ પોસ્ટ કરવામાં આવે છે. છતાંય અંક ગેરવલ્લે જાય તો ગ્રાહકે સ્થાનિક પોસ્ટ ઓફિસમાં તપાસ કરવી. અંકો સિલકમાં હશે ત્યાં સુધી, બીજીવાર આપવામાં આવશે, પણ ગેરવલ્લે થતાંજ આ રીતે ફરીથી અંક મેળવી શકશે, તે પણ તા. ૧૫ મી સુધી ફરિયાદ મળતાં તેના પર ધ્યાન અપાશે.

શિરનામામાં ફેરબદલ હશે તો તે માસની ૨૫ મી સુધીમાં જણાવ્યું હશે તોજ ફેરબદલ થઇ શકશે. અન્યથા જુને શિરનામે જ અંક જશે.

પત્રવ્યવહારમાં ગ્રાહક નબર લખવો ખાસ જરૂરી છે.

સંપાદન: આયુર્વેદ અને આરોગ્યને લગતા ઉચ્ચ વૈદ્યકીય દૃષ્ટિએ લખાયલા લેખોને આ પત્રમાં સ્થાન મળે છે. લેખ મળ્યા બાદ તેના સ્વીકાર કે અસ્વીકારનો ઉત્તર એક માસ બાદ આપવામાં આવે છે· અસ્વીકૃત લેખ સાથે જરૂરી સ્ટેમ્પસ ખીડયા હોય તો તે લેખ પરત મોકલવામાં આવે છે. સ્વીકૃત લેખ સમય અને સ્થળ પ્રમાણે યોગ્ય પદ્ધતિએ પ્રગટ કરવામાં આવે છે.

સંપાદક સાથે અગાઉથી સમય નક્કી કરી મુલાકાત લઇ શકાય છે.

વૈદ્યો, વૈદ્યકીય વિદ્યાર્થીઓ, ડૉકટરો અને આયુર્વેદ ના અભ્યાસીઓને આયુર્વેદ અને આરોગ્યને અનુલક્ષી લખાયલાં લેખો મોકલવા નિમંત્રણ આપવામાં આવે છે.

સંપાદકનું શિરનામું આ પ્રમાણે કરવું: **ચન્દ્રશેખર ગોપાલજી ઠક્કુર** સંપાદક: **આરોગ્યસિન્ધુ** ૩૭૫, કાલબાદેવી **મુંબઇ, ૨**

પુસ્તક પરિચય: સાહિત્યાવલોકન માટે બે પુસ્તકો પ્રકાશકે મોકલવાં જરૂરી છે. એક **આરોગ્યસિંધુ કાર્યાલય**માં રહે છે અને એક પ્રત એ વિષયના નિષ્ણાતને અવલોકન માટે મોકલવામાં આવે છે. નિષ્પક્ષપાતપણે તમામ અવલોકનો કરવામાં આવે છે.

જાહેરાત: આ પત્રનો ફેલાવો સુવૈદ્યોમાં અને જનતામાં સારો હોઇ, એમાં કરેલ જાહેરાત તુરતજ જવાબ આપે છે. જાહેરાતનો ભાવ એક ઈંચના રૂા. ૫ છે. ૦। પાનું એક વખતના રૂા. ૧૮, ૦॥ પાનું રૂા. ૩૬ અને આખું પાનું રૂા. ૭૨ ભાવ છે. પરંતુ બાર માસનો કૉંટ્રેક્ટ કરવાથી સારૂ કમિશન મળે છે. એ વિષયમાં જીજ્ઞાસુએ પત્રવ્યવહાર કરવો.

પત્રનુંકદ: પત્ર રોયલ આઠ પેજીમાં પ્રગટ થાય છે. આખા વર્ષમાં બધું મળી ૩૫૦ પૃષ્ઠનું વાંચન આપવામાં આવે છે. પ્રત્યેક અંકમાં આશરે ૩૨ પૃષ્ઠ થાય છે. અને ભેટપુસ્તક ૧૦૦ થી ૧૨૫ પૃષ્ઠનું દર વર્ષે આપવામાં આવે છે. કુલ્લે ૫૦૦ પૃષ્ઠનું વાંચન રૂા. ચારમાં આપવામાં આવે છે.

આરોગ્યસિન્ધુ કાર્યાલય: ૩૭૫, કાલબાદેવી, **મુંબઈ, ૨**

॥ श्री धन्वन्तरये नमः ॥

આરોગ્ય, વૈદ્યક, અને આયુર્વેદનું માસિક

આરોગ્યસિન્ધુ

સ્થાપક તંત્રી સ્વ. વૈદ્ય ગોપાલજી કુંવરજી ઠક્કુર

તંત્રી ચન્દ્રશેખર ગોપાલજી ઠક્કુર

વર્ષ ૩૨	વાર્ષિક લવાજમ રૂ. ૪-૦-૦	શ્રાવણ ૨૦૧૦
અંક ૮	હિંદુસ્તાન બહાર શીલીંગ આઠ	ઑગષ્ટ ૧૯૫૪

વૈદ્ય-હકીમોની નવી સંસ્થા અંગે ચેતવણી

મુંબઈ વૈદ્ય સભાએ પસાર કરેલ ઠરાવ

મુંબઈ વૈદ્ય સભાના આશ્રયે મુંબઈના વૈદ્યોની એક સભા વૈદ્ય વામનરાવ દીનાનાથના પ્રમુખપદે પ્રભુરામ આયુર્વેદિક કૉલેજના હૉલમાં મળી હતી. સભામાં ભારે બહુમતીથી પસાર કરવામાં આવેલ ઠરાવમાં જણાવાયું હતું કે 'મુંબઈ વૈદ્ય સભાના ઉપક્રમે મળેલી મુંબઈના વૈદ્યોની આ સભા અત્યંત ખેદપૂર્વક જાહેર કરે છે કે મુંબઈ શહેરમાં અખિલ ભારત વૈદ્ય હકીમ કોંગ્રેસનું નામ ધરાવતી સંસ્થા ચાલુ કરવાના પ્રયત્નો કેટલાક વૈદ્ય ભાઈઓ કરી રહ્યા છે તેમજ તેને માટે નિધિ પણ મેળવવાના આંદોલનો શરૂ કર્યાં છે.

જ્યારથી અખિલ ભારત આયુર્વેદ મહામંડળની સ્થાપના થઈ છે, ત્યારથી ભારતના વૈદ્યોની પ્રતિનિધિક સંસ્થા તરીકે એ જ સંસ્થાનો સ્વીકાર પચાસ વર્ષ થયા આજ સુધી સમસ્ત ભારતમાં થતો આવ્યો છે અને ભારતના વૈદ્યો અને હકીમોને એકત્ર મળીને નવેસરથી સંસ્થા શરૂ કરવી પડે એવું કોઈ વાતાવરણ ઉપસ્થિત થયું નથી. આથી મુંબઈના વૈદ્યોની આ સભા પુખ્ત વિચારણા પછી પ્રમાણિકપણે જાહેર કરે છે કે નવી સંસ્થા ઉભી કરવાની આ પ્રવૃત્તિ આયુર્વેદ અને વૈદ્યોના સંગઠનના હિતને પૂરેપૂરી નુકસાનકર્તા છે અને સરકાર તેમજ જનતામાં આયુર્વેદના વિકાસ અને પ્રચાર માટે વિઘાતક છે.

આથી આ સભા

(૧) સર્વ વૈદ્ય બંધુઓ અને વૈદ્યકીય સંસ્થાઓને આ ઉભી થતી નવી સંસ્થા જોડે કોઈ પણ જાતનો સંબંધ અને સહકાર નહિ આપવાથી વિનંતિ કરે છે.

(૨) જે ભાઈઓએ ગેરસમજ અથવા અજ્ઞાનથી આ નવી સંસ્થાને સહકાર આપ્યો હોય તેમને તેમાંથી પોતાનું નામ ખેંચી લેવાનો આગ્રહ કરે છે.

(૩) મુંબઈની આયુર્વેદ પ્રેમી જનતાને મુંબઈના વૈદ્યોની આ સભા અ. ભા. કોંગ્રેસ કે તેવા જ નામો ધરાવતી બીજી સંસ્થાઓને ભારતના વૈદ્યોની પ્રતિનિધિ સંસ્થા તરીકે સમજવાની ભૂલ કરીને નાણાકીય તેમજ અન્ય રીતે સહકાર નહિ આપવા નમ્ર વિનંતિ કરે છે.

(૪) આ સભા નવી ઉપસ્થિત થતી સંસ્થાના સંચાલકોને આયુર્વેદ અને જનતાના હિત ખાતર આવી વિઘાતક પ્રવૃત્તિથી દૂર રહેવા આગ્રહ પૂર્વક વિનંતિ કરે છે.

મહા ગુજરાત વૈદ્ય મંડળ

સ્થાયી સમિતિનું સરીગામ ખાતે મળેલું અધિવેશન

તા. ૨૦ થી ૨૨ ઓક્ટોબર ૧૯૫૩ ના, લેાદ્રા (વાયા કલેાલ)માં મળેલ શ્રી મહાગુજરાત વૈદ્ય મંડળના ૧૩ મા અધિવેશનમાં સ્થપાયલી સ્થાયી સમિતિના સભ્યોની પહેલી સભા, તા. ૧૮ જુલાઇ ૧૯૫૪ ના દીને, સુરત જીલ્લામાં આવેલ સરીગામ (વાયા ભીલાડ) માં ત્યાંના અગ્રગણ્ય વૈદ્ય તથા કાર્યકર્તા શ્રી વૈદ્ય મેાતીરામ નારાણજીના આમંત્રણ પ્રમાણે તેમને ત્યાં મળી હતી.

એ પ્રસંગે મંડળના પ્રમુખ શ્રી વૈદ્ય વામનરાવ દીનાનાથ વ્યાસ સાથે પ્રધાન મંત્રી વૈદ્ય સેામેશ્વર ભટ્ટ, મંત્રી વૈદ્ય રવિશંકર મટુભાઇ યાજ્ઞિક તથા વૈદ્ય શ્રી હીંમતલાલ મુની, વૈદ્ય શ્રી હેમચંદ્ર નરશી, વૈદ્ય શ્રી રામ શર્મા, વૈદ્ય શ્રી ધનજીભાઈ ઠાકાર, વૈદ્ય શ્રી રતીલાલ હરકીશનદાસ ગેારડીયા અને વૈદ્ય શ્રી પ્રતાપકુમાર સપત્ની મુંબઈથી તા. ૧૭ મીના સરીગામ પ્હેાંચી ગયા હતા, અને સુંદર નીર્મળ લીલીમા આચ્છાદીત વાતાવરણ વચ્ચે યજમાન વૈદ્ય શ્રી મેાતીરામ ભાઈએ તેમના નિવાસ સ્થાને સૌને ઉતારા આપ્યેા હતેા, કે જ્યાં સુરતથી વૈદ્ય શ્રી ભુખણદાસ વ્યાસ તથા વૈદ્ય શ્રી કનૈયાલાલ સભા માટે બપેારે આવી ગયા હતા અને રવીવારે (સભાના દીવસે) સુરતથી અન્ય સભ્યેા, તેમજ અમદાવાદ, વડેાદરા, ભરૂચ, એાડ વગેરેના સભ્યેા પણ સમયસર આવી પહેાંચ્યા હતા.

રવીવારે (તા. ૧૮ મી જુલાઇએ) સવારે ૧૧ થી ૧ મંડળની કારેાબારી સમિતિની બેઠક ચાલી હતી જેમાં મુંબઇવાળા વૈદ્ય શ્રી હીમતલાલ મુની તથા વૈદ્ય શ્રી પ્રતાપકુમાર, અમદાવાદવાળા વૈદ્ય શ્રી રમણીકલાલ દવે, સુરતવાળા વૈદ્ય શ્રી ભુખણદાસ વ્યાસ તથા ભરૂચવાળા વૈદ્ય શ્રી બાબુભાઈ નારાણ (સભ્યેા) એ સારેા રસ લીધેા હતેા. અને રા વાગ્યાથી પાા લગી સ્થાયી સમિતિની સભા મળતાં નીચે મુજબ કાર્યો થયાં હતાં:—

૧ પ્રધાન મંત્રીએ આવેલા સંમતીના પત્રેા વાંચી સંભળાવ્યા હતા અને તા. ૨૦–૧૦–૫૩ ના લેાદ્રામાં મળેલ કાર્યવાહી વાંચી રજુ કરતા, સભાએ તેને બહાલી આપી હતી. (એ કાર્યવાહી છપાવી સભ્યેાને મેાકલી અપાયેલ હેાવાથી હવે વાંચી સંભળાવવાની જરૂરીયાત છે કે નહીં, તે પર ચર્ચા થતાં, પ્રણાલિકા મુજબ વાંચી સંભળાવવાના નિયમને વળગી રહેવાનું નક્કી થતાં પ્રધાન મંત્રીએ તે વાંચી રજુ કરેલ હતું).

૨ સ્વર્ગવાસ પામેલા વૈદ્ય મહાશંકર નરેાતમ ભટ્ટ, વૈદ્ય યશવંતરાય દામુભાઈ, રાજવૈદ્ય નંદકીશેારજી શાસ્ત્રી, પ્રેાફેસર માણિકરાવ વૈદ્ય માધવરાય છગનલાલ આહુજા તથા ડેા. બેનરજી (આયુર્વેદ ભૂષણ) ને અંજલીએા અપાઈ હતી અને શેાક પ્રસ્તાવેા, ઠરાવેા થયાં હતાં.

૩ શુદ્ધ આયુર્વેદના ૩ાા વર્ષના અભ્યાસક્રમનેા સ્વીકાર કર્યા બદલ તથા આયુર્વેદ વિભાગ શરૂ કર્યા બદલ તથા વીમા યેાજનામાં આયુર્વેદ ચિકિત્સકેા (વૈદ્યો)નેા સમાવેશ કરવાના નિર્ણય અને અમલ બદલ મુંબઈ સરકારને અભીનંદન આપતા ઠરાવેા પસાર થયાં હતાં.

૪ આ ૩ાા વર્ષના અભ્યાસક્રમના પ્રારંભ કરનારા વૈદ્યો તથા વિદ્યાલયેાને તેમજ ઉતીર્ણ થયેલા વિદ્યાર્થીઓને અભીનંદન આપતા-તથા ગુજરાત યુનીવરસીટીએ કરેલ આયુર્વેદ ફેકલ્ટીની જાહેરાત બદલ તથા સૌરાષ્ટ્ર સરકારે શુદ્ધ આયુર્વેદ અભ્યાસક્રમને માન્યતા આપવા અને તેમાં ઉતીર્ણ થનાર વિદ્યાર્થીઓને રજીસ્ટ્રેશન આપવા બદલ તેમજ શેઠ જીવણદાસ પ્રભુદાસ આયુર્વેદ વિદ્યાલય (ભાવનગર)ને ફરીથી ચાલુ કરવા બદલ સૌરાષ્ટ્ર સરકાર તથા ત્યાંના વૈદકીય બેાર્ડને અભીનંદન આપતા ઠરાવેા પસાર થયાં હતા.

૫ શુદ્ધ આયુર્વેદના અભ્યાસક્રમમાં ઉતીર્ણ થનાર વિદ્યાર્થીઓનેા દરજ્જો નક્કી કરવા તથા એ વિદ્યાર્થીઓ – વિદ્યાલયેા – ગુરૂઓને આર્થિક સહાય આપવા તથા આસવ અરિષ્ટને પરદેશી

દારૂની કક્ષામાં ગણના કરતી નીતીનો વિરોધ કરતો તથા એ નિયંત્રણો અને જકાત દુર કરવા નામદાર સરકારને વિનતી કરતા ઠરાવો પસાર થયા હતા

૬ ગુજરાત યુનીવરસીટીએ સ્થાપેલ આયુર્વેદ ફેકલ્ટીમાં શુદ્ધ આયુર્વેદજ રાખવા તેના સભ્યોને તથા વડોદરા યુનીવર્સિટીને તદનુસાર વર્તવાની વિનતીના ઠરાવો પસાર થયા હતા તેમજ એ અર્થે સબધીત ઓદ્દેદારો સમક્ષ નિવેદન રજુ કરવા એક પ્રતિનીધિ મંડળ (પેટા સમિતિ) સ્થપાઈ હતી

૭ મુબઈ સરકાર, આયુર્વેદ વિભાગે, ૧૯૩૮ના કાયદાનીરૂએ રજીસ્ટર્ડ વૈદ્યનેજ તેના નિયામક તરીકે નીમે તે અગે ઠરાવ પસાર થયો હતો

૮ વૈદ્ય સસ્થાઓના સગઠનને ક્ષતિ પહો ચાડી, સરકાર તથા જનતામાં ગેરસમજ થાય તેવી શરૂ કરવામાં આવેલી કેટલીક પ્રવૃતિઓ (ખાસ કરી અખીલ ભારતીય વૈદ્ય હકીમ કોંગ્રેસ) સબધીત કલમ હાથ ધરાતા કેટલીક ચર્ચા બાદ એવુ ઠરાવવામાં આવ્યુ હતુ કે એવી પ્રવૃતિઓ વિશે જાહેર જનતાને ચેતવણી આપવી, કોઈએ એવી પ્રવૃતીઓને ઉત્તેજન ન આપવુ અને એ સબધીત પસાર થયેલ ઠરાવને પુરી પ્રસિદ્ધિ આપવી

૯ વર્ષ પુરૂ થવા આવતુ હોવાથી આગામી (૧૪મુ) અધિવેશન ભરવા મડળે તથા સભ્યોએ યોગ્ય કરવાનો નિર્ણય, વૈદ્ય શ્રી માધવપ્રસાદ શાસ્ત્રી (અમદાવાદ)ની લેખીત સુચના પરથી, પસાર થયો હતો

૧૦ અને કાર્યવાહીથી સબધીત નીયમો (પ્રણાલિકા) વિશેનો પ્રધાન મત્રી તરફથી રજુ થએલ ઠરાવ, અધિવેશન (સમેલન) સમક્ષ રજુ કરવા, ચર્ચા થઈ હતી

સભાનુ કામકાજ પુરૂ થતા વૈદ્ય શ્રી રમણીકલાલ દવે (અમદાવાદ), વૈદ્ય શ્રી મોતીરામભાઇનો તથા તેમના કુટુબીજનોનો હાર્દિક આભાર માનતી દરખાસ્ત રજુ કરતા, વૈદ્ય શ્રી હેમચદ્ર નરશીએ તેને અનુમોદન આપતા જણાવ્યુ હતુ કે, ભૂતકાળમાની સ્થાયી સમિતિઓ પોતાને ત્યા ભરાવનારાઓ એક દિવસ યા એક ટક મગવડતા સાચવતા, જ્યારે આજે વૈદ્ય શ્રી મોતીરામભાઇ આવા નાના ગામડામાં આપણ સૌને બોલાવી ત્રણ ટક સગવડતા પુર્વક રાખી જમાડયા છે તે બદલ તેમને ત્રણગણો વધારે ધન્યવાદ ઘટે છે અને ત્રણગણો વધારે આભાર માનવામાં આવે છે" ત્યારબાદ પ્રમુખશ્રી તરફથી પણ તેમનો તથા પોતાની ફરજ સમજી સભા માટે આવેલા સભ્યોનો આભાર માન્યો હતો અને સભાનુ કાર્ય પૂરૂ થયુ હતુ

મરીગામ ખાતે મળનારી આ સભાની ખબર ત્યાના રહેવાસીઓ તથા આજુબાજુના ગામડાઓમાં પડતાં, વૈદ્ય શ્રી મોતીરામભાઇને ત્યા (સભ્યોના ઉતારા સ્થળે) વિવિધ પ્રકારના દર્દથી ઘેરાયલા દર્દીઓએ ભારે ધસારો કર્યો હતો અને તે માટે સવારના ૯ થી ૧૧ તથા સાજના ૫॥ થી ૯ લગીનો સમય ગાળવામાં આવ્યો હતો જેમાં દર્દીઓને તપાસવાનુ, નિદાનનુ તથા ઔષધોપચાર કરવાનુ વૈદ્ય શ્રી મોતીરામભાઈની સુચના તથા રીતથી, વૈદ્ય શ્રી ભૂખણદાસ તથા વૈદ્ય શ્રી કનૈયાલાલ (સુરતવાળાઓ), વૈદ્ય શ્રી રવિશકર મહુભાઈ યાજ્ઞિક તથા વૈદ્ય શ્રી હેમચદ્ર નરશી (મુબઈ વાળાઓ) એ કર્યું હતુ

ભૂતકાળમાં થયેલ મડળની સભાઓ માટેના પ્રવાસના સયોગો મુબઈથી રવાના થતી વખતે બોબે સેન્ટ્રલ સ્ટેશને વ્હેલાસર પહોચી જઇ, સુ અને સગઠીત વ્યવસ્થા કરનાર વૈદ્ય શ્રી હેમચદ્ર નરશી આ પ્રવાસ માટે પણ સંપુર્ણ વ્યવસ્થા કરેલ અને મુબઈથી ગયેલા ઉપર જણાવેલા સભ્યો સાથે મુબઇના વૈદ્ય શ્રી પ્રાગજીભાઈ રાઠોડ તથા અમદાવાદના વૈદ્ય શ્રી રમણીકલાલ દવે તા ૧૯ મી જુલાઈના પ્રાત કાળે મુબઇ પાછા આવી પહોચ્યા હતા

મહા ગુજરાત વૈદ્ય મંડળ

સ્થાયી સમિતિનું સરીગામ ખાતે મળેલું અધિવેશન

તા. ૨૦ થી ૨૨ ઓક્ટોબર ૧૯૫૩ ના, લેાદ્રા (વાયા કલેાલ)માં મળેલ શ્રી મહાગુજરાત વૈદ્ય મંડળના ૧૩ મા અધિવેશનમાં સ્થપાયલી સ્થાયી સમિતિના સભ્યોની પહેલી સભા, તા. ૧૮ જુલાઇ ૧૯૫૪ ના દીને, સુરત જીલ્લામાં આવેલ સરીગામ (વાયા ભીલાડ) માં ત્યાંના અગ્રગણ્ય વૈદ્ય તથા કાર્યકર્તા શ્રી વૈદ્ય મોતીરામ નારાણજીના આમંત્રણ પ્રમાણે તેમને ત્યાં મળી હતી.

એ પ્રસંગે મંડળના પ્રમુખ શ્રી વૈદ્ય વામનરાવ દીનાનાથ વ્યાસ સાથે પ્રધાન મંત્રી વૈદ્ય સેામેશ્વર ભટ્ટ, મંત્રી વૈદ્ય રવિશંકર મઠુભાઇ યાજ્ઞિક તથા વૈદ્ય શ્રી હીંમતલાલ મુની, વૈદ્ય શ્રી હેમચંદ્ર નરશી, વૈદ્ય શ્રી રામ શર્મા, વૈદ્ય શ્રી ધનજીભાઈ ઠાકોર, વૈદ્ય શ્રી રતીલાલ હરકીશનદાસ ગેારડીયા અને વૈદ્ય શ્રી પ્રતાપકુમાર સપત્ની મુંબઈથી તા. ૧૭ મીના સરીગામ પ્હેાંચી ગયા હતા, અને સુંદર નીસર્ગ લીલીમા આચ્છાદીત વાતાવરણ વચ્ચે યજમાન વૈદ્ય શ્રી મેાતીરામ ભાઈએ તેમના નિવાસ સ્થાને સૌને ઉતારેા આપ્યો હતેા, કે જ્યાં સુરતથી વૈદ્ય શ્રી ભુખણદાસ વ્યાસ તથા વૈદ્ય શ્રી કનૈયાલાલ સભા માટે બપોરે આવી ગયા હતા અને રવીવારે (સભાના દીવસે) સુરતથી અન્ય સભ્યેા, તેમજ અમદાવાદ, વડેાદરા, ભરૂચ, બેાડ વગેરેના સભ્યો પણ સમયસર આવી પહેાંચ્યા હતા.

રવીવારે (તા. ૧૮ મી જુલાઇએ) સવારે ૧૧ થી ૧ મંડળની કારોબારી સમિતિની બેઠક ચાલી હતી જેમાં મુંબઈવાળા વૈદ્ય શ્રી હીમતલાલ મુની તથા વૈદ્ય શ્રી પ્રતાપકુમાર, અમદાવાદવાળા વૈદ્ય શ્રી રમણીકલાલ દવે, સુરતવાળા વૈદ્ય શ્રી ભુખણદાસ વ્યાસ તથા ભરૂચવાળા વૈદ્ય શ્રી બાબુભાઈ નારાણ (સભ્યેા) એ સારેા રસ લીધેા હતેા. અને ૨॥ વાગ્યાથી ૫॥ લગી સ્થાયી સમિતિની સભા મળતાં નીચે મુજબ કાર્યો થયાં હતાં:-

૧ પ્રધાન મંત્રીએ આવેલા સંમતીના પત્રેા વાંચી સંભળાવ્યા હતા અને તા. ૨૦-૧૦-૫૩ ના લેાદ્રામાં મળેલ કાર્યવાહી વાંચી રજૂ કરતા, સભાએ તેને બહાલી આપી હતી. (એ કાર્યવાહી છપાવી સભ્યેાને મેાકલી અપાયેલ હેાવાથી હવે વાંચી સંભળાવવાની જરૂરીયાત છે કે નહીં, તે પર ચર્ચા થતાં, પ્રણાલિકા મુજબ વાંચી સંભળાવવાના નિયમને વળગી રહેવાનું નક્કી થતાં પ્રધાન મંત્રીએ તે વાંચી રજૂ કરેલ હતું).

૨ સ્વર્ગવાસ પામેલા વૈદ્ય મહાશંકર નરાેતમ ભટ્ટ, વૈદ્ય યશવંતરાય દામુભાઈ, રાજવૈદ્ય નંદકીશેારજી શાસ્ત્રી, પ્રેાફેસર માણિકરાવ વૈદ્ય માધવરાય છગનલાલ આહુજા તથા ડેા. બેનરજી (આયુર્વેદ ભૂષણ) ને અંજલીએા અપાઈ હતી અને શેાક પ્રસ્તાવેા, ઠરાવેા થર્યા હતાં.

૩ શુદ્ધ આયુર્વેદના ૩॥ વર્ષના અભ્યાસક્રમનેા સ્વીકાર કર્યા બદલ તથા આયુર્વેદ વિભાગ શરૂ કર્યા બદલ તથા વીમા યેાજનામાં આયુર્વેદ ચિકિત્સકેા (વૈદ્યો)નેા સમાવેશ કરવાના નિર્ણય અને અમલ બદલ મુંબઈ સરકારને અભીનંદન આપતા ઠરાવેા પ્રસાર થયાં હતાં.

૪ આ ૩॥ વર્ષના અભ્યાસક્રમના પ્રારંભ કરનારા વૈદ્યો તથા વિદ્યાલયેાને તેમજ ઉતીર્ણ થયેલા વિદ્યાર્થીઓને અભીનંદન આપતા તથા ગુજરાત યુનીવરસીટીએ કરેલ આયુર્વેદ ફેકલ્ટીની જાહેરાત બદલ તથા સૌરાષ્ટ્ર સરકારે શુદ્ધ આયુર્વેદ અભ્યાસક્રમને માન્યતા આપવા અને તેમાં ઉતીર્ણ થનાર વિદ્યાર્થીઓને રજીસ્ટ્રેશન આપવા બદલ તેમજ શેઠ જીવણદાસ પ્રભુદાસ આયુર્વેદ વિદ્યાલય (ભાવનગર)ને ફરીથી ચાલુ કરવા બદલ સૌરાષ્ટ્ર સરકાર તથા ત્યાંના વૈદકીય બેાર્ડને અભીનંદન આપતા ઠરાવેા પસાર થયાં હતા.

૫ શુદ્ધ આયુર્વેદના અભ્યાસક્રમમાં ઉતીર્ણ થનાર વિદ્યાર્થીઓનેા દરજ્જો નક્કી કરવા તથા એ વિદ્યાર્થીઓ – વિદ્યાલયેા – ગુરૂઓને આર્થિક સહાય આપવા તથા આસવ અરિષ્ટને પરદેશી

દારૂની કક્ષામા ગણુના કરતી નીતીનો વિરોધ કરતો તથા એ નિયંત્રણો અને જકાત દુર કરવા નામદાર સરકારને વિનતી કરતા ઠરાવો પસાર થયા હતા

૬ ગુજરાત યુનીવરસીટીએ સ્થાપેલ આયુર્વેદ ફેકલ્ટીમા શુદ્ધ આયુર્વેદજ રાખવા તેના સભ્યોને તથા વડોદરા યુનીવર્સિટીને તદનુસાર વર્તવાની વિનતીના ઠરાવો પસાર થયા હતા તેમજ એ અર્થે સંબંધીત ઓદ્દેદારો સમક્ષ નિવેદન રજુ કરવા એક પ્રતિનીધિ મંડળ (પેટા સમિતિ) સ્થપાઈ હતી

૭ મુંબઈ સરકાર, આયુર્વેદ વિભાગે, ૧૯૩૮ના કાયદાનીરૂએ રજીસ્ટર્ડ વૈદ્યનેજ તેના નિયામક તરીકે નીમે તે અંગે ઠરાવ પસાર થયો હતો

૮ વૈદ્ય સંસ્થાઓના સંગઠ્નને ક્ષતિ પહો ચાડી, સરકાર તથા જનતામા ગેરસમજ થાય તેવી શરૂ કરવામા આવેલી કેટલીક પ્રવૃતિઓ (ખાસ કરી અખીલ ભારતીય વૈદ્ય હકીમ કોંગ્રેસ) સંબધીત કલમ હાથ ધરાતા કેટલીક ચર્ચા બાદ એવુ ઠરાવવામા આવ્યુ હતુ કે એવી પ્રવૃતિઓ વિશે જાહેર જનતાને ચેતવણી આપવી, કોઇએ એવી પ્રવૃતીઓને ઉત્તેજન ન આપવુ અને એ સંબંધીત પસાર થયેલ ઠરાવને પુર્ણ પ્રસિદ્ધિ આપવી

૯ વર્ષ પુરૂ થવા આવતુ હોવાથી આગામી (૧૪મુ) અધિવેશન ભરવા મંડળે તથા સભ્યોએ યોગ્ય કરવાનો નિર્ણય, વૈદ્ય શ્રી માધવપ્રસાદ શાસ્ત્રી (અમદાવાદ)ની લેખીત સુચના પરથી, પસાર થયો હતો.

૧૦ અને કાર્યવાહીથી સંબંધીત નીયમો (પ્રણાલિકા) વિશેનો પ્રધાન મંત્રી તરફથી રજુ થએલ ઠરાવ, અધિવેશન (સંમેલન) સમક્ષ રજુ કરવા, ચર્ચા થઈ હતી

સભાનુ કામકાજ પુરૂ થતાં વૈદ્ય શ્રી રમણીકલાલ દવે (અમદાવાદ), વૈદ્ય શ્રી મોતીરામભાઇનો તથા તેમના કુટુંબીજનોનો હાર્દિક આભાર માનતી દરખાસ્ત રજુ કરતા. વૈદ્ય શ્રી હેમચંદ્ર નરશીએ તેને અનુમોદન આપતાં જણાવ્યુ હતુ કે, ભૂતકાળમાની ન્યાયી સમિતિઓ પોતાને ત્યા ભરાવનારાઓ એક દિવસ યા એક ટંક સગવડના માગતા, જ્યારે આજે વૈદ્ય શ્રી મોતીરામભાઇ આવા નાના ગામડામાં આપણુ સૌને બોલાવી ત્રણ ટંક સગવડતા પુર્વક રાખી જમાડવા છે તે બદલ તેમને ત્રણગણો વધારે ધન્યવાદ ઘટે છે અને ત્રણગણો વધારે આભાર માનવામાં આવે છે” ત્યારબાદ પ્રમુખશ્રી તરફથી પણ તેમનો તથા પોતાની ફરજ સમજી સભા માટે આવેલા સભ્યોનો આભાર માન્યો હતો અને સભાનુ કાર્ય પૂરૂ થયુ હતુ.

મરીગામ ખાતે મળનારી આ સભાની ખબર ત્યાંના રહેવાસીઓ તથા આજુબાજુના ગામડાઓમા પડતાં, વૈદ્ય શ્રી મોતીરામભાઇને ત્યા (સભ્યોના ઉતારા સ્થળે) વિવિધ પ્રકારના દર્દથી ઘેરાયલા દર્દીઓએ ભારે ધસારો કર્યો હતો અને તે માટે સવારના ૯ થી ૧૧ તથા સાંજના ૫ાા થી ૯ વગીનો સમય આગવામા આવ્યો હતો જેમા દર્દીઓને તપાસવાનુ, નિદાનનુ તથા ઔષધોપચાર કરવાનુ વૈદ્ય શ્રી મોતીરામભાઈની સુચના તથા વીનતીથી, વૈદ્ય શ્રી ભૂખણદાસ તથા વૈદ્ય શ્રી કનૈયાલાલ (સુરતવાળાઓ), વૈદ્ય શ્રી રવિશંકર ભટ્ટભાઈ યાજ્ઞિક તથા વૈદ્ય શ્રી હેમચંદ્ર નરશી (મુંબઈ-વાળાઓ) એ કર્યુ હતુ

ભૂતકાળમાં થયેલ મંડળની સભાઓ માફના પ્રવાસના સંયોગો મુંબઈથી રવાના થતી વખતે બોમ્બે સેન્ટ્રલ સ્ટેશને બ્લેલાસર પહોચી જઈ, મુ અને સંગીન વ્યવસ્થા કરનાર વૈદ્ય શ્રી હેમચંદ્ર નરશી આ પ્રવાસ માટે પણ સંપુર્ણ વ્યવસ્થા કરેલ અને મુંબઈથી ગયેલા ઉપર જણાવેલા સભ્યો સાથે મુંબઇના વૈદ્ય શ્રી પ્રાણજીભાઈ રાઠોડ તથા અમદાવાદના વૈદ્ય શ્રી રમણીકલાલ દવે તા ૧૯ મી જુલાઈના પ્રાતઃકાળે મુંબઇ પાછા આવી પહોચ્યા હતા

મુંબઈની શુદ્ધાયુર્વેદીય સમિતિ

માન્ય ગુરુઓની નામાવલી

મુંબઈની શુદ્ધાયુર્વેદીય સમિતિની ભલામણ અનુસાર મુંબઈ સરકારે માન્ય રાખેલા ગુરુઓની આજ લગીની સંપૂર્ણ નામાવલી નીચે આપી છે. આ ગુરુઓ દરેક સાથે પ વિદ્યાર્થીઓને આયુર્વેદનો અભ્યાસ સમિતિએ માન્ય કરેલા અભ્યાસક્રમાનુસાર કરાવી શકશે. નામોનો અનુક્રમ સરકારી પરિપત્રને અનુસારે છે.

મહારાષ્ટ્ર (૧૯)

વૈદ્ય ગણેશ શાસ્ત્રી ત્ર્યંબક જોશી, પુના ૨
,, નારાયણ પાંડુરંગ બગારે, ધુળિયા
,, વિશ્વનાથ શ્રીધર પાઠક, ,,
,, અનન્ત બા. પાર્શ્વગજેંદર, રાજાપુર
,, દત્તાત્રય બાપુજી ચંદોરકર, દાપોલી
,, યશવંત હરિ નાટેકીકર, કાબલ
,, વિઠ્ઠલરાવ ગણેશ પંડિત, નાશિક
,, દત્તાત્રય નારાયણ શેંડગે, પુના ૨
,, ભાસ્કર ગણેશ જોશી, પુના ૨
,, પાંડુરંગ રામચંદ્ર કુલકર્ણી, માલેગાંવ
,, પરમાનંદ ગોવિંદ વડાળકર, કોલ્હાપુર
,, ત્ર્યંબક મહાદેવ દાતે, નાશિક
,, પુરુષોત્તમ વિનાયક પાચાપુરકર, પનવેલ
,, કાશીનાથ સીતારામ બાપે, ફૈઝપુર
,, ત્ર્યંબક હરિ વનમાળ, ત્ર્યંબક
,, વામદેવ પ્રહ્લાદ શર્મા, ભુસાવળ
,, રાજારામ નીલકંઠ કવિશ્વર, પુના ૨
,, નારાયણ બાલાજી કુલકર્ણી, પુના ૨
,, મગનલાલ દીપચંદ ગોલવા, કરમાળા

કર્ણાટક (૯)

વૈદ્ય નરસિંહ નારાયણ ગાંજાવાટીકર, શોલાપુર
,, સદાશિવ ભાસ્કર પાટીલ, બેલગામ
,, અનંતાચાર્ય આગ, બિજાપુર
,, મહારાજ શાસ્ત્રી, ,,
,, વિષ્ણુમાધવ વાઈંગાર, ,,
,, કેશવાચાર્ય નરસાચાર્ય આચમાની ,,
વૈદ્ય ગુરુસિદ્ધ રાચસિદ્ધ હુબ્બળી, બનારસી
,, શંકરપ્પા રાચપ્પા હીરેમઠ, બીજાપુર
,, રામચંદ્ર કૃષ્ણ કુલકર્ણી, બેલગામ

ગુજરાત (૯)

વૈદ્ય ચંદુલાલ શિવલાલ: અમદાવાદ ૧
,, બળદેવ મણિલાલ દેસાઈ, નડિયાદ
,, પ્રભાશંકર નરોત્તમ, નડિયાદ
,, મગનલાલ ગિરિજાશંકર, ખંભાત
,, નાનાલાલ મહાદેવ પાઠક, ભરૂચ
,, કૃષ્ણશંકર રા. ત્રિવેદી, અમદાવાદ ૧૬
,, મગનલાલ બ. ભાવસાર, નડિયાદ
,, પુરુષોત્તમ ભગવાનદાસ પંડ્યા, કઠોર
,, ગિરિજાશંકર પ્રા. મહેતા, દહેગામ

મુંબઈ શહેર (૫)

વૈદ્ય નીલકંઠ દેવરામ દેશાઈ, મુંબઈ ૨૨
,, રામગોપાલ શર્મા ,, ૨
,, હરિદત્ત શાસ્ત્રી ,, ૪
,, બાપાશાસ્ત્રી ભીલાપુરે ,, ૪
,, ગૌરીશંકર સુંદરજી ભટ્ટ ,, ૭

સ્વીકૃત શિક્ષણ સંસ્થાઓ

સમિતિની ભલામણ પરથી સરકારે માન્ય રાખેલ શિક્ષણ સંસ્થાઓનાં નામો આ પ્રમાણે છે.

આયુર્વેદ પ્રસારક મંડળ (કૉલેજ), મુંબઈ ૧૪
અષ્ટાંગ આયુર્વેદ મહાવિદ્યાલય, પુના
કર્ણાટક આયુર્વેદ વિદ્યાપીઠ, હુબલી

નીચલી સંસ્થાઓને, દરેકમાં વધારેમાં વધારે ૧૦ વિદ્યાર્થીઓ પ્રવેશ લઈ શકે, માન્યતા આપવામાં આવી છે.

આયુર્વેદ સેવા સંઘ, નાશિક
શ્રી. આયુર્વેદ પાઠશાળા, બીજાપુર (ક)
આયુર્વેદ પ્રચાર મંડળ, મુંબઈ ૧૮
કર્ણાટક આયુર્વેદ વિદ્યાપીઠ, બેલગામ

(આયુર્વેદ-જગત)

પિત્તવિરૂદ્ધાનિ કે પિત્તાવિરૂદ્ધાનિ?

લેખક
વૈદ્ય કૈલાશભાઇ મ. પટેલ, પાટણ

વાગ્ભટનો પેલો પ્રસિદ્ધ શ્લોક આ પ્રમાણે છે

ऊष्मा पित्तादृते नास्ति, ज्वरो नास्त्युष्मणा विना।
तस्मात् पित्तविरुद्धानि त्यजेत् पित्ताधिकेऽधिकम्॥
(वा चि अ १)

પિત્ત વિના ઉષ્મા નથી, અને ઉષ્મા વિના જ્વર નથી માટે પિત્તના જે વિરોધી હોય તેમનો જ્વરમા ત્યાગ કરવો. પિત્તાધિક જ્વરમા અધિક ત્યાગ કરવો

વ્યાધિની ચિકિત્સામા નિદાન વિપરીત ઔષધનો આદેશ છે એ દષ્ટિએ પિત્તના વિરોધી નો ત્યાગ થઈ શકે? એમનુ તો મેવન થાય, અને ત્યાગ તો પિત્તના અવિરોધીનો કરાય

પ્રથમ નજરે આપણને આવુ વિચારવાનુ પ્રાપ્ત થાય છે પરન્તુ વિચારને અતે જણાય છે કે વાગ્ભટે જે લખ્યુ છે તે યોગ્ય જ છે એટલે જ પછીના ગ્રન્થકારોએ એનુ અવિકલ રૂપમા ઉદ્ધરણ કર્યુ છે મધુકોશ ટીકા અને ભાવપ્રકાશમા એ એના મૂળ સ્વરૂપમાજ વિદ્યમાન છે તેથી એ વિદ્વાનોએ એમા અનર્થ નહિ જોતાં અર્થનુ જ દર્શન કર્યુ છે એ નક્કી છે

આપણે પણ એમા રહેલા અર્થને જોવાનો પ્રયત્ન કરીએ

વિરોધી એટલે પ્રતિકૂળ અને અવિરોધી એટલે અનુકૂળ એ સામાન્ય સમજણ છે

બીજી રીતે વિચારીએ તો વિરોધી એટલે અપથ્ય અને અવિરોધી એટલે પથ્ય

આના ઉદાહરણ તરીકે કહી શકીએ કે વાયુમા સ્નેહન અવિરોધી છે, રૂક્ષણ વિરોધી છે, તેવીજ રીતે કફમા સ્નેહન વિરોધી છે રૂક્ષણ અવિરોધી છે

આમ કહેવાનો અર્થ એ થાય કે વાયુમા સ્નેહન પથ્ય છે અને વિરુક્ષણ અપથ્ય છે, ત્યારે કફમાં સ્નેહન અપથ્ય છે અને વિરુક્ષણ પથ્ય છે આના સમર્થનમા શાસ્ત્રનો આધાર લઇએ ચરકનો આ શ્લોક જુઓ –

प्राणाविरोधिना चैनं लघनेन चोपपादयेत्।
बलाधिष्ठानमारोग्य यदर्थोऽयं क्रियाक्रमः॥
(च चि अ ३)

પ્રાણનો અવિરોધ કરે એવા લઘનથી એની ચિકિત્સા કરવી. કારણ કે જેને માટે આ ક્રિયાક્રમ છે તે આરોગ્ય બળને આધારે રહેલુ છે

અહીં પ્રાણાવિરોધિનો અર્થ પ્રાણને અવિરોધ અથવા પ્રાણને પથ્ય એજ છે

બીજુ ઉદાહરણ લઇએ

उदरे कृतवेधन हित मदन सर्वगदाऽविरोधितु।
(च सि अ ११)

ઉદરરોગમા ગરમાળો હિતકારક છે, અને મદનફળ બધા વ્યાધિઓમા અવિરોધી છે

ગદને મટાડવા માટે ગદને વિરોધી ઔષધ આપવુ જોઇએ કે ગદને અવિરોધી?

અહીં મદનફળ ગદને અવિરોધી છે એનો અર્થ ગદને એ પથ્ય છે એટલોજ જ થાય અર્થાત્ ગદમા એ આપવા યોગ્ય છે

હવે આપણે મૂળ શ્લોક પર આવીએ

જ્વરમા पित्तविरुद्धानि પિત્તનાં વિરોધીનો ત્યાગ એટલે પિત્તમા અપથ્યરૂપ હોય તેમનો ત્યાગ પિત્તનુ અહિત કરનારનો ત્યાગ એ અર્થજ એમા વિવક્ષિત છે

પિત્તને ઉશ્કેરે એ બધા પિત્તના વિરોધી એને શાત કરે-પ્રાકૃત અવસ્થામા લાવે તે બધા એના અવિરોધી

હવે સ્પષ્ટ થશે કે પિત્તવિરુદ્ધાનિ ત્યજેતનો અર્થ જેના સેવનથી પિત્ત વધે તેમનો ત્યાગ કરવો એ છે તે બધા પિત્તનાં વિરોધી એટલે પિત્તના અપથ્ય છે તેમનો ત્યાગ કરવો જેમના સેવનથી પિત્ત ઘટે તે બધા પિત્તના અવિરોધી અર્થાત્ પિત્તના પથ્ય છે તેમનુ સેવન કરવુ

આ અર્થને ધ્યાનમા લઇને ફેરફાર કરીએ તો ફેરફારને અવકાશ છે પણ તેમાં અર્થાન્તર નહિ થતા અનર્થાન્તર જ રહેવાનુ છે એ ફેરફાર આ પ્રમાણે હોઇ શકે

तस्मात् पित्ताविरुद्धानि भजेत् पित्ताधिकेऽधिकम्।

માટે પિત્તના અવિરોધીનુ સેવન કરવુ પિત્તાધિક જ્વરમા અધિક સેવન કરવુ

આ અંકથી શરૂ થતી નવી કટાર:

રોગ પરિચય: કુષ્ઠ: LEPROSY

લેખક: ક. ડૉ. આશાનંદ પંજરત્ન
એમ. બી. બી. એસ., બી. એમ. એસ., આયુર્વેદાચાર્ય.

આ એક સંસર્ગજન્ય જીર્ણ રોગ છે જેમાં ત્વચા અને શ્લેષ્મિક કલામાં ગંડ અથવા સ્પર્શ શૂન્ય મંડલ અથવા મંડલ તથા ગંડ બન્ને ઉત્પન્ન થાય છે અને અંતમાં તે ફૂટી વ્રણનું સ્વરૂપ ધારણ કરે છે.

પર્યાય:—કુષ્ઠ, કોઢ, લેપ્રસી, રગતપિત્ત.

કારણ: આ રોગ ઉષ્ણ કટિબંધમાં—ઉષ્ણ પ્રદેશમાં વધુ થાય છે. ભારતવર્ષમાં તે મોટી માત્રામાં થાય છે. ઘનિષ્ઠ સપર્ક દ્વારા રોગીમાંથી બીજાને થાય છે. પતિથી પત્નીને, માતાથી બાળકને, ભાઇથી ભાઇને, સાથે બેસવા ઉઠવાથી થાય છે. માતા પિતા દ્વારા આનુવંશિક રૂપે આ રોગનું આવવું, અથવા મૈથુન દ્વારા પુરૂષથી સ્ત્રીમાં ફેલાય છે એ માન્યતા ભ્રામક છે. વસ્તુતઃ સહવાસ અને ઘનિષ્ઠ સંપર્ક જ આ રોગના કારણ છે.

કીટાણુ:—આ રોગના કીટાણુ ક્ષયના કીટાણુ સમાન દંડાકાર કીટાણુ છે. જેને બેસિલસ લેપ્રાઇ કહેવામાં આવે છે. (Bacillus Leproae). તે નાક અને ગળાની શ્લેષ્મિક કલા તથા વ્રણોના સ્રાવમાં રહે છે. અને ત્યાંથી તે સ્પર્શ દ્વારા પ્રસાર પામે છે.

પરિપાક કાલ:—આ રોગનો પરિપાક કાલ દરેક રોગની અપેક્ષા લાંબો એટલે લગભગ બે વર્ષનો હોય છે.

લક્ષણ:—વાસ્તવિક ગ્રંથિયો ઉત્પન્ન થવા પૂર્વે થોડા સમયમાં અનિયમિત તાવ ચડઉતર કરે છે. ભારેપણું, તંદ્રા, અતિસાર, વધુપડતો સ્વેદ ઉત્પન્ન થાય છે. પછી સમય જતાં શરીરમાં તામ્રવર્ણના મંડલ ઉત્પન્ન થાય છે. તે થોડાક ઉભરાયલા અને ચમકદાર હોય છે. તાવ ઉતરે ત્યારે તે અદૃશ્ય થઇ જાય છે. આ રીતે તાવના બે થી ચાર વેગ આવ્યા બાદ ધૂસરવર્ણ રહી જાય છે. દર વખતે તાવ આવે ત્યારે નવા મંડલ ઉપસ્થિત થાય છે. અન્તતઃ એ સ્થાનોમાં ગંડ વધતા જાય છે કયારેક તે પ્રગટ થઈ થોડા વખત માટે મટી જાય છે પણ પુનઃ જ્વરના વેગ સાથે પ્રગટ થઇ આગળ જતાં સ્થાયી બને છે. રોગ વધવા સાથે રોગીની આકૃતિ બેડોળ થઇ જાય છે. ભ્રમરના વાળ ખરી પડે છે ચિરકાલ સુધી ઘનિષ્ઠ સંપર્ક રહે એ આ રોગના પ્રસાર માટે જરૂરી છે. દારિદ્રય, ક્ષુધા અને ગીચ વસ્તીમાં વસવાટ આ રોગના પ્રસાર માટે જરૂરી છે.

સમ્પ્રાપ્તિ:—ક્ષયના કીટાણુની જેમજ આ રોગના કીટાણુઓ શરીરમાં જઈ ગંડ ઉત્પન્ન કરે છે. પરંતુ આ ગંડ શ્લેષ્મિક કલા અને વાતતંતુઓમાં થાય છે આ ગંડ કોષના (cell) સમુહ અને સૌત્રિક તંતુઓ વડે થાય છે. એના કેંદ્રમાં કોષની અંદર તથા બહાર કીટાણુ સમુહ રૂપમાં હોય છે અને કોષના ઘણા સ્તર હોય છે તેની બહાર સૌત્રિક તંતુના સ્તર હોય છે. ધીમે ધીમે ગંડ વચમાં ઓગળી જાય છે. અને ફાટીને વ્રણ બની જાય છે. એનાથી પૂય સ્રાવ થાય છે. આ વ્રણ પ્રાયઃ મુખે નાસિકા અને શાખાઓ (હાથ પગ)ના પાછલા ભાગમાં થાય છે. લાંબા કાળે પ્લીહા, યકૃત અને વૃષણમાં પણ ગંડ અને વ્રણ ઉત્પન્ન થાય છે. કુષ્ઠના કીટાણુઓ વાત તંતુઓમાં જઇને ત્યાં સૌત્રિક તંતુઓ ઉત્પન્ન કરી દે છે અને વાસ્તવિક વાત તંતુઓને નષ્ટ કરી દે છે. આ નષ્ટ વાત તંતુને આધારે સ્પર્શ શૂન્ય મંડલ, ઘા, વ્રણ થાય છે અને અંતમાં તે ભાગ ઉખડી જાય છે. હોઠ પહોળા થાય છે. મોઢાની ત્વચા ફૂલેલી, ચહેરો મોટો લાગે છે. આ ગંડ ખાસ કરી મુખ, કંઠ,

સ્વરયંત્ર, નાક, આંખ આદિ સ્થળોએ થાય છે જ્યારે ફાટે છે ત્યારે વાચા, વાસ દૃષ્ટિ આદિનો નાશ કરે છે ગડ ઉત્પન્ન થવા પૂર્વે જે જ્વરના વેગો આવતા હતા તે ધીમે ધીમે ઘટી જાય છે અને ક્ષીણતા બહુ વધે છે રોગ ચિરકાલ ચાલે છે અને આવામા ક્ષય આદિ અન્ય રોગ દ્વારા રોગીનુ મૃત્યુ થાય છે

વાતિકકુષ્ઠ:—એમા વાત તંતુઓ (Nerves) મા અંદર પરિવર્તન થાય છે તાવ વગેરે લક્ષણો ન થતા વાતિક લક્ષણો ઉત્પન્ન થાય છે જેમકે હાથ, પગ, ચહેરો તથા પ્રભાવિત (આક્રાંત) નાડીના પ્રદેશમા સ્પર્શ અસહ્યતા થાય છે અથવા ત્યા તણખતુ હોય, ચમચમતુ હોય તથા વેદના થતી હોય તેમ લાગે છે કેટલીકવાર ત્યા ઝીણી ફોડકીઓ નીકળી આવે છે કયારેક દદ્રુ—દાદરની આશંકા થાય છે અન્તે પ્રભાવિત નાડી ખાસ કરી વધુ આક્રાંત થાય છે સ્પર્શથી આ નાડી દોરડા જેવી લાગે છે આરંભમાં આ રોગનો પરિચય પ્રાપ્ત કરવા મગજ વિશેષ સાધન રૂપ છે આ લક્ષણ કેટલીક વખત બાદ અદૃશ્ય થાય છે વળી કેટલાક સપ્તાહ બાદ પુનઃ થઈ આવે છે આ પ્રકારના ૨—૩—૪ કે વધુ વેગો બાદ ત્યા સ્થાયી મંડલ થઇ આવે છે આ મંડલ હાથ—પગમા પાછળ અને બહારના ભાગમા તથા મુખ પર થાય છે શરૂઆતમા તો ત્યા સ્પર્શ કરતા અસહ્યતા લાગે છે પણ બાદમાં ત્યા સ્પર્શ શક્તિ ઘટી જાય છે અને અન્તતઃ બિલકૂલ નષ્ટ થઈ જાય છે ધીમે ધીમે એ નાડી વડે પ્રભાવિત ભાગ સ્પર્શ શૂન્ય થઇ જાય છે માંસપેશિયો નિશ્ચેષ્ટ બની જાય છે તે સ્થાનપર છાલા તથા વ્રણ થઇ જાય છે હાથ પગની આગળીઓ પણ આ રીતે રોગાક્રાંત બને છે કયારેક કાન ઉપર પણ વ્રણ થાય છે અને કેટલોક ભાગ ખરી પડે છે અને કાન વિકૃત થાય છે વાતિક કુષ્ઠવાળા આ રોગી ગ્રંથિક કુષ્ઠવાળા કરતા વધુ વખત જીવે છે અંતમા એ પણ અન્ય કોઇ રોગથી આક્રાંત થઇ મટી જાય છે

મિશ્રિત.—આમા ઉપરના બને પ્રકારના લક્ષણો થાય છે એમા કયારેક વાતિક તો કયારેક ગ્રંથિક કુષ્ઠ પ્રારંભમા થાય છે

રોગપરિણામ.—જેને એકવાર કુષ્ઠ થાય તે આજીવન કોઢિયો રહે છે ગ્રંથિક કુષ્ઠમા રોગી ૨ થી ૧૦ વર્ષોમા પ્રયાણ કરી જાય છે સાધારણતઃ ૬ વર્ષમા થાય છે વાતિક કુષ્ઠનો રોગી ૧૦ થી ૨૦ વર્ષ સુધી જીવે છે આધુનિક ચિકિત્સાથી રોગ મુક્તિની આશા વિશેષ છે

ચિકિત્સા.—કુષ્ઠ રોગથી પીડીત રોગીઓ માટે શહેરથી દૂર એકાન્તમા જુદુ રુગ્ણાલય હોવુ ઘટે અને કાયદા દ્વારા તેનો સંપર્ક બીજે ન થાય તેવો પ્રબંધ હોવો ઘટે સરકાર તરફથી લેપ્રસી રિલીફ એસોસિયેસન (કુષ્ઠ રાહત સંઘ) બનેલ છે તેમજ મોટા શહેરોમા બધે આ રોગની ચિકિત્સા માટે સરકાર તરફથી ચિકિત્સાલય ખૂલેલા છે રોગની કલ્પના આવતાજ આ રુગ્ણાલયોમા મોકલી આપવ જોઇએ અથવા એની સહાયતા લેવી ઘટે રોગી માટે સ્વાસ્થ્યના નિયમોનુ પાલન તથા પૌષ્ટિક આહાર જરૂરી છે જાણ માટે અહી પ્રચલિત ઔષધોના નામ આપીએ છીએ પણ સ્વયં આ રોગની ચિકિત્સા ન કરતા વિશેષ ચિકિત્સાલયમા મોકલવાનુ ચિકિત્સક તથા રોગી બન્ને માટે શ્રેયસ્કર છે એને માટે ખાસ ઔષધ ચાલમોગરાનુ તેલ (તુવરક તેલ) છે એના ૧૦ ટીપા પ્રતિ માત્રામા લેવા જોઇએ અથવા એના ઇંજેકશન આવે છે જે પ્રતિ સપ્તાહ ૧ ઇંજેકશન આપવુ ૧ માસ સુધી એમ આપ્યા બાદ એની માત્રા વધારવી એક માસ આપી વચ્ચે એક માસ બંધ કરી ફરી એક માસ આપવુ તે ઉપરાંત મૂગરાલ (Moogrol) અને એલીપોલ (Alepol) ઇંજેકશનાર્થ પ્રયુક્ત થાય છે

પ્રશ્નોત્તરી

• હું મુંબઇ યુનિવર્સિટીનો સ્નાતક (બી. એ.) છું. મેટ્રિકમાં મને સંસ્કૃતમાં ૪૦ ટકા ગુણો મળ્યા હતા. ઇન્ટર સુધી સંસ્કૃત વિષય હતો. હવે ગુણવત્તાની દૃષ્ટિએ જુઓ તો તો મારો અભ્યાસ મેટ્રિક કરતાં વધુ છે. સંસ્કૃતમાં ઇન્ટર સુધીનો અભ્યાસ છે. તો મને શુદ્ધઆયુર્વેદિક કોર્સમાં પ્રવેશ મળી શકે કે નહીં? (વલસાડ)

ઉત્તર: આપનો પ્રશ્ન વિચારણીય છે. તાર્કિક દૃષ્ટિએ-બુદ્ધિથી વિચારતાં આપને પ્રવેશ મળવોજ ઘટે. પરંતુ કાયદાની દૃષ્ટિએ મેટ્રિકમાં સંસ્કૃતમાં ૫૦ ટકા ગુણો હોવા ઘટે એ શબ્દોને અનુલક્ષી આપને અમારી ભલામણ છે કે આપ પ્રમુખ: શુદ્ધાયુર્વેદીય સમિતિ, બુદ્ધ ભવન, આઉટ્રામ રોડ, કોટ, **મુંબઇ, ૧,** એ શિરનામે પત્રવ્યવહાર કરો.

• મેં શુદ્ધાયુર્વેદીય કોર્સ માટે 'ગુરૂ' થવા જરૂરી એવી પરીક્ષા પસાર કરી છે અને અરજી પણ કરી છે, છતાં મને માન્યતા મળી નથી. મારે એ બાબતમાં શું કરવું? (અમદાવાદ)

ઉત્તર: આપને પાંચ વર્ષનો અધ્યાપનનો અનુભવ હોવો જરૂરી છે. એ નહિ હોય તો ગુરૂ તરીકે માન્યતા નહીં મળે. તે દરમ્યાન આપ કોઇ આયુર્વેદ વિદ્યાલયમાં અધ્યાપક તરીકે જોડાઇ શકો છો, પણ એ માટે ય બે વર્ષનો અનુભવ તો જરૂરી છે. ગુરૂની પદ્વી જવાબદારી ભરેલી છે. એ માટે પદ્વી હોવા ઉપરાંત અધ્યાપક તરીકે આગળનો અનુભવ જરૂરી છે. છતાં આપની બાબતમાં શો વાંધો હશે તે તો તમે મંત્રી, શુદ્ધાયુર્વેદીય સમિતિ, બુદ્ધ ભવન આઉટ્રામ રોડ, કોટ, **મુંબઇ, ૧** ને લખી જુઓ.

• 'ગુરૂ' તરીકે માન્યતા આપવા માટે જે પદ્વીઓ માન્ય રખાયેલ છે તેમાં 'વૈદ્ય' ને પણ માન્યતા અપાયલ છે. તો આ 'વૈદ્ય' કઇ પરીક્ષા છે? (કચ્છ)

ઉત્તર: આ પ્રશ્ન અમને પણ ઉદ્ભવ્યો હતો. આ કોર્સના મંત્રી સાથે મૌખિક વાતચીતમાં જાણવા મળ્યું કે સંસ્કૃતમાં લેવાતી અ. ભા. વિદ્યાપીઠની પરીક્ષા 'આયુર્વેદાચાર્ય' અને 'આયુર્વેદ વિશારદ' માટે અનુક્રમે 'વૈદ્યાચાર્ય' અને 'વૈદ્ય વિશારદ' પરીક્ષાઓ માન્ય રખાઇ છે. તો તેમાં 'વૈદ્ય' શબ્દનું સૂચન હશે. અન્યથા અગાઉ કોઇ સંસ્થા તરફથી "વૈદ્ય" પદ્વી અપાતી હતી કે નહિ તે અમારા ધ્યાનમાં નથી.

• શુદ્ધાયુર્વેદીય કોર્સમાં "ગુરૂ" તરીકે માન્ય રાખવામાં આવેલ પદ્વીમાં 'આયુર્વેદ ભિષક્' અને તત્સમ પરીક્ષાવાળા ગુરૂ કોર્સમાં રહેલ સંસ્કૃત જેવા અઘરા વિષયને કઇ રીતે શીખવી શકશે? આપને નથી લાગતું કે ઘણી જ ઉતાવળે આ પદ્વીઓ માન્ય રાખવામાં આવી છે? (સુરત)

ઉત્તર: આ પ્રશ્નનો ઉત્તર અત્યારે આપી શકાય તેમ નથી. થોભો અને જુઓ. વિદ્વાનોએ આ અભ્યાસક્રમ નક્કી કર્યો છે. સરકારે ટેકો આપ્યો છે. આયુર્વેદની અત્યારની સ્થિતિ "ગરીબકી જોરૂ, સબકી ભાભી" જેવી છે. છતાંય યત્કિંચિત્ આયુર્વેદ માટે થાય છે તે સારૂં જ થાય છે એમ માનીને આપણે સૌએ સંતોષ માનવો રહ્યો, 'ગુરૂ' જેવા હશે તેવા શિષ્યો થશે. શિષ્યે શા માટે ઉત્તમ કોટિના ગુરૂ પસંદ ન કરવા ઘટે? તદુપરાંત 'આચાર્ય' થયેલ ગુરૂ હોય પણ તેની પ્રેક્ટીસ કેટલીકવાર મીંડું હોય અને 'ભિષક્' થયેલ ગુરૂની પ્રેકટીસ ધમધોકાર ચાલતી હોય છે. આ બધી બાબત ઊંડી વિચારણા માગી લે છે. છતાંય આપના પ્રશ્નમાં તથ્ય છે, એ સ્વીકાર્યેજ છુટકો.

• માન્ય થયેલ 'ગુરૂ' તથા "વિદ્યાલયોની સંપૂર્ણ યાદી આપશો? (નાસિક)

ઉત્તર: આ અંકમાં અન્યત્ર એ યાદી આપી છે તે ઉપરાંત ગતાંકમાં પણ નામો આપ્યા હતાં. સ્ક્તે સ્ક્તે જેમ જાહેરાત થતી જાય છે તેમ વધુ નામો આવે છે.

(**નોંધ:** નિયમિત રીતે દર અંકે 'પ્રશ્નોત્તરી'ની કટાર અપાતી રહેશે. વૈદ્યો, વિદ્યાર્થીઓ અને વાંચકો પોતાની મૂંઝવણ જરૂર પૂછી શકે છે. **તંત્રી.**)

પરિભ્રમણ

* ભાગ અને અફીણ

ભાગ અને અફીણના લાયસન્સ ધરાવનાર ચિકિત્સકો તથા સંસ્થાને પરિપત્ર મોકલવામા આવ્યા છે એમા ભરવાની બાબત સરળ છે સૌ પહેલા ક્રમાક લખવાનો છે પછી તે ઔષધ નિર્માતાનુ નામ અને શિરનામુ આપવાનુ છે હવે ચિકિત્સક જાતે સ્વય બનાવતા હોય તો પોતાનુ નામ અને ઠેકાણુ લખે અને જો કોઈ ફાર્મસીમાથી લાવતા હોય તો તેનુ નામ ઠેકાણુ આપે ત્યાર બાદની કોલમમા પ્રશ્ન આટલોજ છે આ ઔષધનો કોઈ શાસ્ત્રીય ગ્રથમા પાઠ–બનાવટ છે કે નહિ? જો હોય તો કયા ગ્રથમા? એમા દાખલા તરીકે કર્પૂરરસની બાબત હોય તો ભૈષજ્યરત્નાવલી, કે રસયોગસાગર કે એકાદ ગ્રથ જેમાથી એ પાઠ લીધો હોય તે ગ્રથનુ નામ લખવુ અને ગ્રથોકત પાઠ ન હોય તો સ્વાનુભૂત હોય તો 'અગત અનુભવનો પાઠ' એમ જણાવવુ ત્યારબાદ કોલમ ચોથીમા એ પાઠમા ભાગ તથા અફીણનુ પ્રમાણ કેટલુ છે તે પૂછ્યુ છે દાખલા તરીકે એક દના અફીણવાળી આપ જણાવો છો, તેમા અફીણ અને અન્ય ૫ કાષ્ઠાદિ ઔષધો પડે છે કુલ્લે ૬ ચીજો સમભાગે છે બધુ મળી તો ૬ તૈયાર થાય તો એ યોગ બાબતમા ૧ રતીમા, રતીનો છઠ્ઠો ભાગ અફીણ પડે છે તેમ જણાવવુ ઘટે અને છેલ્લી કોલમ ૫ છે જે રિમાર્ક એટલે નોધ માટે છે એમા પોતાને કઈ ખાસ બાબત લખવી હોય તે જણાવવી ઘટે એક દરે પરિપત્ર સરળ છે આ પ્રકારના પરિપત્ર અમો માનીએ છીએ કે સરળ હિંદી ભાષામા કાઢવા ઘટે જેથી વૈદ્યોને કશી તકલીફ ન પડે આ પત્રક ફરજિયાત ભરવાના છે અને તાબડતોબ ૭ થી ૧૫ દિવસની ચોક્કસ મુદ્દત દરમ્યાન મગાવ્યા છે આ ખાતાની એક બલિહારિ ગણાય કે જ્યારે લાયસસ ઈસ્યુ કરવાના હોય ત્યારે બબ્બે ચાર માસ કેટલીકવાર ૭ માસ પણ લાગે છે, અને પોતાને અમુક પરિપત્ર દ્વારા વૈદ્યો પાસેથી કઈ જાણવુ હોય ત્યારે તાત્કાલિક (Urgent) પરિપત્રો કાઢે છે આ ખાતાના કર્મચારીઓ પર પુષ્કળ કામનુ દબાણુ હશે એમ અમો માનીએ છીએ પણ તેવા સયોગોમા તેમણે વધુ કર્મચારી રાખવા ઘટે

* પરીક્ષાના પરિણામો

માર્ચ ૧૯૫૪મા લેવાયલ જી એફ એ એમ પ્રથમ પરીક્ષાના પરીણામ લગભગ ૫૦ ટકા ઉપર આવેલ છે. સતોષ કારક પરિણામ ગણી શકાય તેમ છે ગતવર્ષ ૧૪ ટકા પરિણામ હતુ આ વર્ષે પરિણામ અશત વધુ સારૂ ગણાય આ પરીક્ષામા પ્રશ્નપત્રોમા પૂછનાર પોતાની બુદ્ધિની તીક્ષ્ણતા બતાડવા વધુ સુદર પ્રશ્નો ભલે કાઢે પણ તે એવા હોના જોઇએ કે વિદ્યાર્થીને પણ પોતાનુ ચાતુર્ય બતાડવાનુ મન થાય અવરી સસ્કૃત ભાષામા, ગોળ ગોળ સધિયુક્ત શબ્દો પ્રશ્નમા ન ગોઠવના તો કેકલ્ટી પણ આગ્રહ કરે છે પરીક્ષકો પોતાનુ વલણ તટસ્થ રાખે તો સરસ્વતીની સાચી સેવા ગણાય

* વીમા યોજના

કામદારોના આરોગ્ય વીમા યોજનામા ડી એ એસ એફ કે તતસમ લાયકાત ધરાવનાર રેજી મેડિકલ પ્રેકટીશનર હોય અને આયુર્વેદ કે યુનાની પદ્ધતિએ સારવાર કરતો હોય તેવો ચિકિત્સક પણ એમા અરજી કરી શકે છે દરદી દીઠ વાર્ષિક ૬–૮–૦ મળશે ચિકિત્સકનુ ઔષધાલય, કામદારોના વિસ્તારમા હોય તથા તેના ઘરનુ ઠેકાણુ નજીક હોય એ જરૂરી છે આ અકમા એને લગતા સમાચારો અન્યત્ર છપાયા છે વિગતવાર પત્રક સર્જન જેનરલની કચેરી પરથી મળી શકશે

—∞—

નખ

(સ્વાસ્થ્ય અને સામુદ્રિક શાસ્ત્રની દષ્ટિએ વિચારણા)

આંગળાના નખ વધારવા અને રંગવા એ આજે ફેશન છે. વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિએ તે એક મૂર્ખાઈ છે, મિથ્યા પ્રદર્શન છે અને હાનિકર્તા પણ છે. નખને સૌંદર્ય આપવાની શોધ ભારતમાં થઈ, પણ ભારતીય રીત નુકશાનકર્તા નથી. આપણે હાથપગને અને નખને મેંદી (હીના) વડે રંગીએ છીએ. મેંદી ગુણકારી પણ છે. તેનો રંગ ચામડી અને નખ સાથે ઓતપ્રોત થઇ જાય છે, પણ એ રંગ ચામડી કે નખ પર આવરણ નથી બની જતો. અત્યારે પશ્ચિમી બનાવટો જે લાલ રંગ નખ ઉપર ચોપડવામાં આવે છે એ તો લાકડા ઉપર જેમ રંગનું આવરણ ચડાવવામાં આવે એવી રીતે આ રંગ નખ ઉપરનું આવરણ જ છે.

પ્રાચીન કાળમાં ભારતનું અનુકરણ પશ્ચિમી એશિયાની સ્ત્રીઓ પણ કરતી. મિશ્રની રાણી કલીઓપેટ્રાને પણ નખ પર મેંદીનો રંગ ચડાવવાનો શોખ હતો. પરન્તુ આજનો બનાવટી રંગ તો નુકશાનકર્તા સાબિત થયો છે. આ કૃત્રિમ રંગ અથવા નખ પાલીસ ચામડી માટે પણ નુકશાનકર્તા છે અને રંગેલા નખ શરીરના બીજા ભાગો સાથે સંસર્ગમાં આવતાં ચામડીના રોગો થયાના દાખલા પણ નોંધાયા છે.

નખનાં મૂળ ચામડીમાં છે. અહીં ચામડી ઘડી વળી તે નખના પાયારૂપ બની છે. તેમાંથી નખ આગળ વધે છે અને આંગળાને છેડે પૂરા થાય છે. આંગળા આપણી સૌથી સતેજ સ્પર્શેન્દ્રિય છે અને જે કોમળ જ્ઞાનતંતુઓ આંગળાને છેડે આવેલા છે તેમનું રક્ષણ નખ કરે છે. નખનું ઉપલું પડ નિર્જીવ છે. ચપ્પુ વડે તેને જરા છોલશો દુઃખ નહિ થાય, પણ નીચેનાં પડ સજીવ છે અને ચામડી સાથે સંબંધ ધરાવે છે.

નખ પોતે પારદર્શક છે. તેને રંગ નથી. પણ નખની નીચે આંગળામાં જે લોહી છે તેના રંગનું પ્રતિબિમ્બ પાડે છે. આમ તમારૂં સ્વાસ્થ્ય કેવું છે તે નખનો રંગ બતાવે છે. જો એ તેજસ્વી ગુલાબી રંગના હોય તો જાણવું કે તમે તંદુરસ્ત છો અને તમારૂં લોહી પૂરતા રક્તાણુઓ લાલ અણુઓ ધરાવે છે. પાંડુથી પીડાતા માણસના નખ ફિક્કા અને ધોળા હોય છે.

નખ રોજ અને આખો દિવસ મહત્ત્વનું કામ કરે છે. પરંતુ જેમ હૃદય અને ફેફસાનું કામ આપ મેળે ચાલ્યા કરે છે અને તેની અજાયબીઓનો કશો વિચાર આપણને નથી આવતો તેમ નખની કામગીરી વિશે પણ વિચાર નથી આવતો નખ ન હોય તો ખજવાળ ન થઇ શકત, ટાંચણી જેવી ઝીણી વસ્તુ ન ઉપાડી શકત, શરીરમાંથી કાંટો ન કાઢી શકત.

સામુદ્રિક શાસ્ત્રમાં તેમજ આરોગ્યશાસ્ત્રમાં નખના રંગ, આકાર અને કદને પણ મહત્વ આપવામાં આવ્યું છે. દાખલા તરીકે નખ છેડેથી આંગળાના છેડાને ઢાંકવા માટે વળાંક લેતા હોય તો એ માણસને હૃદય કે ફેફસાંનો રોગ થવો જોઇએ એમ ૨૪૦૦ વર્ષ પહેલાં ગ્રીક વૈદ્ય હિપોક્રેટે કહ્યું હતું અને આજનું વિજ્ઞાન તેને સમર્થન આપે છે. કોઈ બાળા નખ વિના અથવા બહુ ટુંકા નખ સાથે જન્મે તો તેને માથે ટાલ પડવાની અને દાંત ખરાબ થવાની પૂરી શકયતા જાણવી.

આંગળીને છેડે ઢાંકણની જેમ વળતા નખવાળા માણસને પાંડુરોગ થવાની શકયતા રહેલી છે. જો નખ પર ઉભી 'કરચલીઓ' હોય તે એ વ્યક્તિમાં માનસિક દુર્બલતા વધારે હોય છે, વાતવાતમાં તે ઉશ્કેરાઇ જાય છે, મુંઝાઇ જાય છે, ડરી જાય છે, હતબુદ્ધ બની જાય છે, ચિંતામાં પડી જાય છે, ક્ષોભ પામે છે. આવા *Nervous* માણસો આગળ નથી વધી શકતા. (બિપરશાસ્ત્રી)

પુસ્તક પરિચય

आयुर्वेदका इतिहास લેખક કવિરાજ અત્રિદેવ ગુપ્ત, વિદ્યાલંકાર, પ્રકાશક હિંદી સાહિત્ય સમ્મેલન, પ્રયાગ પૃષ્ઠ ૨૫૪ મૂલ્ય રૂ ૩॥ ભૂમિકા લેખક ડૉ વાસુદેવ શરણ અગ્રવાલ, પી એચ ડી, ડી લિટ્

હિંદી ભાષામા આયુર્વેદનો ઇતિહાસ પહેલી-જવાર પ્રસિદ્ધ થાય છે એના લેખક પ્રસિદ્ધ વિદ્વાન છે આ ગ્રથમા કુલ ૧૪ પ્રકરણ છે પહેલા પ્રકરણમાં પ્રવચનકાલ, મિશ્રિતકાલ, પ્રણયનકાલ, પ્રતિસસ્કર્તા એમ વિષયો છે એટલે એ પ્રકરણ પ્રણયનકાલ ઉપર લખાયુ છે. બીજુ પ્રકરણ વૈદિકકાલ ઉપર છે ત્રીજુ પ્રકરણ આયુર્વેદના વિકાસ ઉપર છે ચોથુ પ્રકરણ આયુર્વેદની પરમ્પરા ઉપર છે પાચમુ પ્રકરણ આયુર્વેદના આઠ અગના ઇતિહાસ ઉપર છે છઠ્ઠુ પ્રકરણ ચરક સહિતાના બાહ્ય અધ્યયન ઉપર છે સાતમુ પ્રકરણ સુશ્રુત સહિતાના બાહ્ય અધ્યયન ઉપર છે આઠમુ પ્રકરણ ત્રિદોષ વિચાર ઉપર છે નવમુ પ્રકરણ પ્રસૂતિ વિજ્ઞાન આરભ ઉપર છે દશમુ પ્રકરણ અથર્વવેદીય ભૂત ચિકિત્સા ઉપર છે અગીઆરમા પ્રકરણમા રસશાસ્ત્ર, બારમા પ્રકરણમા નિઘટુ અને તેરમા પ્રકરણમા બૌદ્ધકાલીન આયુર્વેદ ઉપર વિવેચન છે ચૌદમા પ્રકરણમા આયુર્વેદનો વર્તમાન ચર્ચા છે અતમા એક દસ પાનાનુ રસિક પરિશિષ્ટ પણ આપ્યુ છે આ પરિશિષ્ટમા દેશમા પ્રાચીન કાળમાં દેશોના નામ શી રીતે પડતા તથા નાગાર્જુન વિશે પરિચય છે આ લખાણ "નાગરી પ્રચારણી પત્રિકા"માથી લીધુ છે

અમારી દૃષ્ટિએ આ પુસ્તક આયુર્વેદના ઇતિહાસ પર સક્ષિપ્ત માર્ગદર્શન છે હજુ વધુ સહૃદયી, ધીર ગભીર પ્રયાસ થવો ઘટે લેખકે "વર્તમાન આયુર્વેદકાલ"મા તો ખૂબજ ઉતાવળ કરી છે એમ જણાઈ આવે છે ગુજરાતમા આયુર્વેદમા તેઓ "આર્યભિષક્" જેવા ગ્રથને સાવ ભૂલી ગયા છે એના લેખક સ્વ શ્રી શકરદાજી પદેને તેઓ વિસરી ગયા છે તેથી સખેદાશ્ચર્ય થાય છે આ ગ્રન્થ દ્વારા ઘણો મોટો ઉપકાર થયો છે તેની હજારો પ્રતિયો વેચાઈ ગઈ છે ઘર ઘર પહોચી ગયેલ ગ્રથ છે તે ઉપરાત શ્રી પટ્ટણીના પુસ્તકો પણ તેમની નજર બહાર રહી ગયેલ છે સ્વ શ્રી વૈદ્ય તિલકચંદ તારાચદ કૃત "આયુર્વેદ નિબધ માળા" પણ ધ્યાન બહાર રહી ગયેલ છે આ ગ્રથે ગુજરાતમા અજોડ નામના કાઢી છે ડૉ શાહનો "શરીરવિદ્યા"નો ચિકિત્સાગ્રથ પણ બહાર પડેલ છે મતલબ કે કેટલાક વિધાનો જોતાં આ આખુય પ્રકરણ બહુજ ઉતાવળે લખાયુ છે ડૉક્ટર બાલકૃષ્ણ અમરજી પાઠકનો 'પ્રત્યક્ષ શારીર'નો અનુવાદ પણ પ્રસિદ્ધ થયો છે તેઓ 'સુધાનિધિ'ના સપાદક વૈ જગન્નાથપ્રસાદ શુક્લને પણ ભૂલી ગયા છે તેમણે હિંદીમા શિરોરોગ, નાસારોગ, કર્ણરોગ, નેત્રરોગ આદિ ઘણા પુસ્તકો લખ્યા છે ઉપરાત આ આખુ પ્રકરણ ૧૧ પાનામા પૂરૂ થયુ છે જેને માટે ઓછામા ઓછા ૫૧ પૃષ્ઠ તો જોઈએજ!

'ચરક' અને 'સુશ્રુત'ના બાહ્ય અધ્યયનના બે પ્રકરણો ઔચિત્યપૂર્ણ શૈલીમા વિશદ દૃષ્ટિથી લખાયા છે જે રોચક બન્યા છે આ બે પ્રકરણો ઇતિહાસની દૃષ્ટિએ ચરક-સુશ્રુતનો સમય નક્કી કરવામાં ઉપયોગી બને છે ત્રિદોષ વિચારના પ્રકરણમા વાત, પિત્ત અને કફનુ સક્ષેપમા વર્ણન છે આ પ્રકરણ આ ગ્રથમા કઈ દૃષ્ટિથી યોજાયેલ છે તે અમારી સમજણમા આવ્યુ નથી

એકદરે આયુર્વેદ-પ્રેમીઓએ ઉત્તેજન આપવા જેવુ પુસ્તક છે આ પુસ્તકની આગામી આવૃત્તિમા ઉપરના સૂચનો ધ્યાનમાં રાખી 'વર્તમાનમા આયુર્વેદકાલ'નુ લખાણ નવેસરથી લખાશે તો પુસ્તક વધુ ઉપાદેય બનશે મુદ્રણ, બાધણી, સુદર કાગળને લઈ પુસ્તક ઉઠાવદાર

તથા ઇંદ્રિયોની મનની અને આત્માની પ્રસન્નતા રહેતી હોય તો શરીર "સ્વસ્થ" છે એમ જાણવું.

રોગ એ નિયમ!

આ ગતિમાન જગતમાં જિંદગી ક્ષણભંગુર છે. શરીરના જુદા જુદા અંગોના તેમજ શરીર અને દુનિયા વચ્ચેના સંબંધો સદા બદલાતા રહે છે, કેમકે આ સંબંધો સદા અસ્થિર અને અનિત્ય છે. આ દશામાં શરીર સાથે આરોગ્ય અને રોગ એ બંને અવસ્થાઓ જોડાએલી છે. રોગ એ પણ દેહની સાથે જ જોડાએલી સ્થિતિ છે, બલ્કે શરીરનો એક ધર્મ છે. જિંદગી હમેશાં કોઈ ને કોઇ મુસ્કેલીઓમાંથી પસાર થતી હોવાથી આરોગ્ય નહિ પણ જાણે કે રોગ એ નિયમ છે!

જુઓને, કેટલાક રોગો તો આપણને વારસાગત જ પ્રાપ્ત થાય છે. વળી, આંતરસ્રાવી ગ્રંથિઓના રસો જે આપણાં આરોગ્ય ને જીવન ટકાવવા જરૂરી છે એમનો પણ વધારો કે ઘટાડો રોગાવસ્થાની હારમાળા ખડી કરે છે. આ જ રીતે આપણા અનિચ્છાવર્તી જ્ઞાનતંત્રમાં જો ખટકો આવી પડે તો લોહીનું ઊંચું દબાણ અને બીજી દુરાવસ્થાઓ ઊભી થાય છે.

ડેફીશીઅન્સી રોગો

આરોગ્ય જાળવવામાં આહારનો હિસ્સો મોટો છે. ખોરાકમાં શક્તિ આપવા ઉપરાંત વૃદ્ધિદાતા અને શરીરમાં ભળી શકે એવા અંશો હોવા જોઇએ. હવા અને પાણી ઉપરાત બીજાં ૪૧ ઘટકોવાળો ખોરાક સપ્રમાણ બને છે. આમાં વિટામિનો આરોગ્યવૃદ્ધિ અને જીવન માટે અત્યંત જરૂરી છે. અધૂરા પોષણવાળા કે ઊણપભર્યા ખોરાક (malnutrition) ને લીધે જ્ઞાનતંતુઓનો સોજો, હોજરી–આંતરડાંનો બગાડો, ફેફસાંના રોગો અને બીજા અનેક 'ડેફીશીઅન્સી' રોગો થતા હોવાનું હવે સુવિદિત છે.

જીવાણુવાળા રોગો

હવે જીવાણુઓથી થતા રોગો વિષે જોઇએ. નરી આંખે ના દેખાય એવા અતિસૂક્ષ્મ દેહવાળા જીવો એટલે જીવાણુઓ. પૃથ્વી ઉપર સર્વત્ર એમનો વાસ છે. આ ધરતીનો કોઇ અલ્પતમ પણ ટુકડો, પાણીનું કોઈપણ બિંદુ, ધૂળનો કોઈ રજકણ, ઝીણા જંતુના પગ,–અરે આપણા વાળ પણ એમના વાસ વગરના નથી. એક ચમચી માટી, પાણી કે દૂધમાં એમની સંખ્યા લાખ્ખોની હોય છે!

આ જીવાણુઓ (microbes) ની ઘણી જાતો છે: એમાંની મોટા ભાગની તો આપણા સંબંધમાં યે આવતી નથી. બાકીની પૈકી કેટલીક જાતો આપણા માટે ઘણી ઉપકારક છે. જ્યારે થોડા જીવાણુઓ રોગ ઉપજાવતા હોવાથી રોગોત્પાદક (pathogenic) કહેવાય છે. આ જીવાણુઓ માણસોને મારવા ખાતર જ હેતુ-પુરઃસર 'ઝેર' છોડે છે એવું કંઇ નથી. બીજાં પ્રાણીઓની જેમ જીવવા માટે સખત મથામણ કરતા આ જીવોનું કામ પણ, એમના જીવન માટે જોકે અનુરૂપ છે, છતાં માનવી માટે તે ઘાતક નીવડે છે.

રોગના જીવાણુઓને શરીરમાં પ્રવેશવાનાં સ્થાનો ત્રણ છે: નાક મોઢું અને ચામડી. જુદી જુદી જાતના જીવાણુઓ નોખી નોખી રીતે અને માર્ગે શરીરમાં પ્રવેશે છે. દા. ત. ક્ષય અને ન્યૂમોનિયાના જીવાણુઓ હવા વાટે નાક દ્વારા, કૉલેરા, ટાઇફૉઇડ, મરડો વગેરેના જીવાણુઓ પાણી કે ખોરાક સાથે મોં વાટે, અને સ્ટ્રેપ્ટોકોકસ સ્ટેફીલોકોકસ – ધનુર્વાના જીવાણુઓ ચામડીની ફાટ કે તડમાંથી શરીરમાં પ્રવેશ પામે છે. બધા જીવાણુઓએ કાંઈ લોહીમાં જવાની આવશ્યકતા રહેતી નથી, પરંતુ શરીરમાં પ્રવેશ્યા બાદ જીવાણુઓને અમુક અવયવોની પસંદગી પણ રહે છે. કૉલેરા, ટાઇફૉઇડ ને મરડાના જીવાણુઓ આંતરડાની

દીવાલ ઉપર અડ્ડા જમાવે છે, ક્ષય ને ન્યૂમોનિયાના જીવાણુઓ ફેફસા ઉપર જ ધામા નાખે છે એમ પોતાની વિશિષ્ટતા મુજબના શરીરના ભાગ કે અવયવ ઉપર પડાવ નાખે છે, અને ત્યા મ ખ્યામા વધીને ઝેર છોડે છે, જે ત્યા સતત ફરતા લોહીમા ભળે છે લોહીમા ભળેલુ ઝેર આખા શરીરમા ફરતુ રહી શરીરમા સાર્વત્રિક અમરો ઊભી કરે છે

રક્ષણ–મોરચા

આ જીવાણુઓના હુમલાથી રક્ષણ પામવા માટે આપણા દેહમા કોઈ યોજનાઓ નથી એવુ પણ નથી શરીર ઉપર બખ્તર જેવુ ચામડીનુ ઢાંકણુ અને અદરના ભાગમા આતરત્વચાનુ આવરણ, આપણી રોગક્ષમતા અને હિંસ્ર કણો, આ ચાર બાબતો એ જીવાણુઓને હટાવી દે છે કે એમનો નાશ કરે છે શ્વાસ લેતી વખતે નાક અને ગળામા પ્રવેશેલા સેકડો જીવાણુઓ એ ભાગોની આતરત્વચાએ છોડેલા સ્રાવમા જ સપડાઈ જાય છે જો કદાચ કોઈ જીવાણુઓ આગળ માર્ગ કરી કઠનળી સુધી પહોચી ગયા હોય તો ત્યાની આતરત્વચા અને કફ (mucus) એમનો માર્ગ રોકે છે વધારામા હેલિયા લેના સૂક્ષ્મ વાળો (cilia) પણ એમને બહારની દિશામા ધકેલે છે અને એમ છતા પણ જો કોઈ જીવાણુઓ ત્યાથી બચી અન્ન નળીમા થઈ હોજરી સુધી પહોચી ગયા હોય તો, ત્યાનો ઍસિડ એમનો નાશ કરે છે આમાથી પણ જો કદાચ કોઇ બચી ગયા તો તે અન્ન માર્ગની આતરત્વચાને ભેદવા થોડા શક્તિમાન નીવડે છે ફાટ પડયા વગરની આપણી ચામડી કૉલેરાના જીવાણુઓ માટે રક્ષણાત્મક નો છે જ, અને ફાટ પડી હોય તો પણ અહીં કૉલેરાના જીવાણુઓનો હુમલો નિષ્ફળ નીવડે છે, પણ અન્ન માર્ગની આતરત્વચાનુ રક્ષણ એમના હુમલા સામે મોળુ પડે છે આ રીતે ચામડીમા ચીરો હોય તો સ્ટ્રૅપ્ટોકોકાઈ જીવાણુઓનો હુમલો થઈ પડે છે, જ્યારે અન્ન માર્ગની આતરત્વચા આ જીવાણુઓનો હુમલો સ્થાનભેદ પ્રમાણે રહે છે

બીજી હરોળ

આ થઈ શરીરના રક્ષણની પહેલી હરોળની વાત આ હરોળ ભેદીને જીવાણુઓ અદર પ્રવેશેલા જીવાણુઓને લોહીમા જતા અગાઉ પેશીઓમા થઈને જવાનુ રહે છે પણ આ સ્થળે જ એમની કૂચ રોકવામા આવે છે ત્યા એટલી કામગીરી જામી પડે છે કે જીવાણુઓ ત્યા જ સ્થિર થઈ જાય છે કોઈ અકળ દોરી સચારના દોર્યા લોહીમા ધોળા કણો (ધોળા કણોની 'ન્યૂટ્રોફીલ' નામની જાત) ત્યા દોરાઈ આવે છે, અને કેશવાહિનીઓની દીવાલો ભેદીને બહાર આવી તે પેશીઓમા જઈને એ જીવાણુઓને ગ્વાહા (Ingest) કરવા મડી પડે છે

આ સ્થાને (આને એમનુ 'સ્થાન' કહેવામા આવે છે) સોજો આવે છે જીવાણુઓએ છોડેલા ઝેરી દ્રવ્યોએ કે ખુદ એ જીવાણુઓએ નાશ કરેલી પેશીઓમાના રાસાયણિક દ્રવ્યોની અસર નીચે કેશવાહિનીની દીવાલો પહોળી થાય છે આમ થવાથી ત્યાં આવતા લોહીમાથી રક્તજલ ટપકી ટપકીને પેશીઓમા જાય છે, જે જામી જવાથી એમના સ્થાનની આસપાસ કિલ્લેબધી જેવી રચના ખડી થાય છે આમ ના થાય ત્યા સુધી ચેપ આગળ વધવાની બીક રહે છે

ગૂમડું

ચેપના સ્થાને જીવાણુઓ અને શ્વેત કણો વચ્ચે યુદ્ધ જામી પડે છે બન્ને પક્ષે ઘણાનો ઘાણ નીકળી જાય છે મરેલા ધોળા કણો, પેશીઓના નાશ પામેલા કોષો, મરેલા જીવાણુઓ અને રક્તજલ, આ બધો બગાડો એકઠો મળીને 'પરુ' બને છે અને કિલ્લેબધીની અદરનુ ચેપનુ એ સ્થાન 'ગૂમડુ' કહેવાય છે મોટા ભાગે તો યુદ્ધમાં શરીરના કોષો જ યશસ્વી નીવડે છે એકઠા થએલા પરુને બહાર કાઢી

નાખવા માટે માર્ગ કરતા શરીરના કોષો એમના રસ્તામાં આવતા કોષોનો નાશ કરીને ગૂમડાને ચામડીની સપાટી સુધી આણે છે, અને ત્યાં ગૂમડું ફાટવાથી પરુ બહાર નીકળે છે.

પણ આ યુદ્ધમાં જો જીવાણુઓ વિજયી બને તો તે આગળ વધે છે અને પાતળી દીવાલની લસી-નલિકાઓ ભેદીને લસીપ્રવાહમાં તરવા માડે છે. લસી-નલિકાઓ રસ્તામાં ઠેર ઠેર લસી-ગ્રંથિઓ આવેલી છે. 'ટૉન્સિલ' અને 'ઍડીનૉઇડ્ઝ' એ લસી-ગ્રંથિઓ છે એમનું કામ એ જીવાણુઓને અને ફાલતુ વસ્તુઓને આગળ વધતાં રોકી રાખવાનું છે. અહીં પણ પાછા શ્વેત કણો (phagocytes હિંસ્રકણો) અડીખમ તૈયાર હોય છે, જે જીવાણુઓનો અને ફાલતુ વસ્તુઓનો નાશ કરે છે. જ્યારે આ કામનો બોજો વધારે હોય ત્યારે લસી-ગ્રંથિઓમાં પણ સોજો આવે છે, શ્વેત કણોની સંખ્યા વધી પડે છે અને જીવાણુઓના સંહારકનું કામ ઝડપી બને છે. આપણા હાથ કે પગના છેડાઓ ઉપર વાગ્યું હોય ત્યારે બગલ કે સાથળના મૂળમાં 'વેળ' ઘાલ્યાનો અનુભવ કોને થએલો નથી હોતો? આ 'વેળ' એ બીજું કંઇ નહિ પણ જીવાણુઓની આગેકૂચ થંભાવીને એમનો સંહાર કરવાના કાજે યુધ્ધે ચડેલી લસી-ગ્રંથિઓની અપૂર્વ તૈયારીઓની એંધાણી છે.

આટઆટલી રક્ષણહરોળો વટાવી આગળ વધેલા બળશાળી જીવાણુઓ જ્યારે લોહીમાં પ્રવેશે છે ત્યારે ત્યાં પણ એમનો સામનો કરવા માટે શ્વેત કણો ખડેપગે તૈયાર જ હોય છે. લોહીના પ્રવાહમાં અથડાતા–ભટકાતા જીવાણુઓનો એ શ્વેત કણો પકડી પકડીને નાશ કરે છે. આપણા કલેજા અને બરોળમાં આવા મોટા શ્વેત કણોનો કાયમી અડ્ડો રહે છે. અહીં સુધી લોહીમાં તરતા આવતા જીવાણુઓને તે લંબાવેલા અંગ (pseudopods) ની પકડમાં પકડી સ્વાહા કરે છે.

વળી, લોહીમાં પેઠેલા જીવાણુઓના ધસારાને પહોંચી વળવા માટે શ્વેત કણો ઉપરાંત પ્રતિકણો (anti-bodies)ની એક બીજી રક્ષણ યોજના પણ છે. આ પ્રતિકણો વળી જીવાણુઓનો નાશ વિવિધ રીતે કરે છે. કોક પ્રતિકણોથી શ્વેતકણોની જીવાણુઓનો નાશ કરવાની કાર્યક્ષમતા વધે છે. બીજા પ્રતિકણો જીવાણુઓને ઓગાળી નાખે છે, તો થોડા વળી જીવાણુઓને એકઠા કરી દે છે જેથી શ્વેતકણોનું કામ સરળ બની જાય છે. કોક વળી જીવાણુઓના વિષને નિર્મૂળ કરી નાખે છે.

રોગક્ષમતા

જીવાણુઓ કે એમના વિષનો નાશ કરવા માટે લોહીમાં જે પદાર્થ પેદા થાય છે એને પ્રતિકણ કહેવામાં આવે છે. જેના નાશ માટે પ્રતિકણ પેદા થયા હોય એ પદાર્થ (antigen) કહેવાય છે. લોહીમાં જીવાણુઓ પ્રવેશે કે તરત જ આ પ્રતિકણ પેદા થતા નથી, પણ દરદી અમુક રોગમાંથી સાજો થાય ત્યારે તો એના લોહીમાં એ રોગ માટેના પ્રતિકણ પેદા થઈ ચૂકેલા હોય છે. એટલે જો ફરીથી એના ઉપર એ જ જાતના જીવાણુઓનો હુમલો થાય તો લોહીમાં આવેલા પ્રતિકણ એનો નાશ કરે છે. આમ દરદીને રોગ થતો અટકે છે. શરીરમાં પ્રાપ્ત થતી આ સ્થિતિને રોગક્ષમતા (immunity) કહેવામાં આવે છે. જે જીવાણુઓના આક્રમણથી રોગક્ષમતા પ્રાપ્ત થઈ હોય તે જ જીવાણુઓ જો ફરી આક્રમણ કરે તો જ આ રોગક્ષમતા ઉપયોગી નીવડે છે, બીજા પ્રકારના જીવાણુઓ સામે બિલકુલે નહિ. આ રોગક્ષમતા કોક રોગ માટે જીવનપર્યંતની તો કોક રોગ માટે અમુક સમય સુધીની, તો બીજા રોગો માટે ઘણા ટૂંકા ગાળાની હોય છે. ત્યારે કોક ચેપી રોગ માટે વળી વારસા ગત રોગક્ષમતા પણ પ્રાપ્ત થાય છે!

રસી

જીવાણુઓના પ્રતિકાર માટે આપણા

લોહીમા ઉત્પન્ન થતા આ પ્રતિકણોના જ્ઞાનના આધારે જ વિજ્ઞાનીઓએ રોગને થતો અટકાવવા માટે રસી (vaccine)ની શોધ કરી છે પ્રયોગશાળામા રોગોત્પાદક જીવાણુઓના ઉછેર (culture)નુ ઈન્જેકશન આપીને પહેલા તો પ્રાણીઓને રોગવાળા બનાવવામા આવે છે આવા થોડા ઇન્જેકશનો આપવાથી પ્રાણીના લોહીમા એ જીવાણુઓ માટે પ્રતિકણ પેદા થાય છે એ લોહીના રક્તજલનુ પછી માનવીને ઈન્જેકશન આપતા માનવીના શરીરમા પ્રતિકણો દાખલ થવાથી એ રોગ પરત્વે એને રોગક્ષમતા પ્રાપ્ત થાય છે આવા ઇન્જેક્શન 'વૅકસીનેશન' કે 'ઇનૉક્યુલેશન' (innoculation) કહેવાય છે દાખલા તરીકે બળિયાની રસી વૅકસીનેશન કહેવાય છે, જ્યારે કૉલેરા, પ્લેગ, ટાઇફૉઈડ વગેરે ચેપી કે સસર્ગથી થતા રોગો અટકાવવા માટેના ઇન્જેક્શન ઇનૉક્યુલર કહેવાય છે

સાવચેતી

આમ, રોગના હુમલામાથી બચવા માટે શરીરમા અટપટી અને નાજુક કરામતો છે વિજ્ઞાનની શોધખોળોના આધારે કેટલા યે રોગો સામે રક્ષણ મેળવવા માટે રસી તો શોધાઈ છે, પણ શરીર સ્વાસ્થ્ય જાળવવા માટે સપ્રમાણ ખોરાક, વ્યાયામ અને આરામની અગત્ય કદી વીસરવા જેવી નથી સુઘડ રહેણી કરણી પણ આરોગ્યદાતા છે સુદૃઢ શરીરવાળાને જલદી શરદી લાગતી નથી પણ ઓછી ઊંઘ કે અધૂરો ખોરાક પામતા શરીરમા તે ઝટ પેગપેસારો કરે છે અને લાબા સમય પર્યંત એ ટકી રહે છે દાહ ઉપજાવે એવા ધુમાડા કે ધૂળભર્યા વાતાવરણમા કામ કરનારને ક્ષય થવાનો સભવ રહે છે આ રીતે રોગનુ આક્રમણ થવા માટે જીવાણુઓને સામાન્ય અને સ્થાનિક સ્થિતિઓ માફકસર હોવી જોઇએ જ્યારે જીવાણુઓ શરીરના રક્ષણબળોને વટાવી દે એવા અને એમના ઝેર તીવ્ર હોય ત્યારે રોગ સાથે મૃત્યુ પણ આવી પડે છે એટલુ તો ચોક્કસ કે શરીરની જેમ તાકાત વધારે તેમ એમા રોગનો પ્રતિકાર કરવાની શક્તિ વિશેષ હોય છે જ્યા શારીરિક શક્તિ પૂરતી હોય, ત્યા ચેપને ડામવા માટે વ્યક્તિનો પોતાનો જ સહકાર ના હોય તોપણ શરીરની રોગપ્રતિકાર–શક્તિઓ તો કામ કર્યે જ જાય છે કૌવતવિહીન શરીરમા આ બળોનુ કામ મદ રહે છે

(ગુજરાતના પ્રસિદ્ધ સામયિક 'કુમાર' ના સૌજન્યથી)

દ્રવમલપ્રવૃત્તિ પર ટૂંક નોંધ

લેખક: વૈદ્ય રવિશંકર છ. પુરોહિત આયુર્વેદ વિશારદ

વર્ષાની શરૂઆત થઇ છે. આકાશ વાદળાંથી છવાઈ ગયું છે. સાથે સાથે વરસાદની શરૂઆત થઇ ગ્રીષ્મની અતિશય ગરમીથી ત્રાસેલા માનવીઓ અને સંતપ્ત થએલી જમીન બન્નેએ શાંતિ અનુભવી પાણી પડવાથી જમીનમાં રહેલ ગરમી બાફ મારી થોડા દિવસ વધુ ગૂંગળામણ કરે છે. તેવામાં તો મેઘ ખૂબ મુશળધાર પડયો બધે શાંતિ તેમજ આનંદ આનંદ થઈ ગયો. લીલાં ઘાસ, લીલોતરી શાક તેમજ નવિન પાણી ખાડા ખાબોચીયાં છલોછલ થયા, મયુરો વર્ષાના પાણીને જોઈ નાચે છે. કવિઓને પણ અષાઢ માસ કંઇ નવિનતા જેવો લાગે છે. પરંતુ વર્ષાના આગમન સાથે ગ્રીષ્મમાં સંચિત થયેલો વાયુ પ્રકુપિત્ત થાય છે. ભેજવાળી હવા હોવાથી જઠરાગ્નિ મંદ થઈ જાય છે. અને તેમાં આ વખતે કેરીની સીઝન જરા મોડી હતી. એટલે જરા વધુ પડતું જમવાથી ઝાડા તથા મરડો થઇ જાય છે. વર્ષા ઋતુમાં આ બે વ્યાધિઓ ખૂબજ પ્રમાણમાં જોવામાં આવે છે. અને તેને માટે ગરમ પદાર્થો (સુંઠ, આદું, મરી વિગેરે)નું આ ઋતુમાં સેવન આવશ્ય છે. ખોરાક સાદો, કઠોળ ઓછાં, ઉપવાસ વધારે બને તો એક ટાણું કરી તન્દુરસ્ત રહેવા માટે પ્રયત્નશીલ થવું જોઇએ.

કારણ:–હવે આ ઋતુમાં હદ કરતાં વધુ ખાવાથી, ભારે પદાર્થો ખાવાથી, વિરૂદ્ધ આહાર કરવાથી સડેલો કે વાસી ખોરાક ખાવાથી, ગંદા પાણીથી, અજીર્ણ છતાં જમવાથી, ભયથી, શોકથી, પાણીમાં વધુ ફરવાથી, કમજીઆતને લીધે કેટલાક ઝેરી જંતુઓથી અતિસાર ઝાડા થઇ જાય છે.

સંપ્રાપ્તિ:–વિકાર પામેલી શરીરમાં રહેલી અપધાતુ અગ્નિને મંદ કરી મલમિશ્રિત થઇ વાયુ સાથે ગુદાના માર્ગે નીચે ઉતરી ઘણા પ્રમાણમાં બહાર નીકળે છે. તેને ઝાડા કહે છે તે રોગ ૭ પ્રકારનો થાય છે. ૧ વાતજ, ૨ પિત્તજ, ૩ કફજ, ૪ ત્રણે દોષથી, ૫ શોકાતિસાર અને ૬ આમાતિસાર

પૂર્વરૂપ:–અતિસાર થવાનો હોય ત્યારે હૃદય, નાભિ, મલદ્વાર, પેટ, દુઃખ વિગેરેમાં શૂલ આવે છે. હાથ પગમાં પીડા થાય છે. વાછુટ બંધ થાય છે. ઝાડા કબજ રહે છે પેટ ચઢે છે. અને ખોરાક બરાબર પચતો નથી. આ પ્રમાણે થયા પછી એકદમ પાતળા ઝાડા થાય છે. ઝાડા સાથે મોઢે મોળ તેમજ અરૂચિ હોય છે. જીભ ઉપર સફેદ અથવા પીળી છારી વળે છે. કોઈ વખત ઝાડામાં લોહી આવે છે. તેનો નિશ્ચય કરવો જોઈએ. હરસને લીધે લાલ લોહીનાં ટીપાં અથવા ધાર પડે છે. હોજરી અગર આંતરડાંના ઉપલા ભાગમાંથી લોહી આવતું હોય તો તે મળ મિશ્રિત કાળા રંગનું હોય છે. નીચેના આંતરડાંના ક્ષતમાંથી આવે તો મરડાનાં ચિહ્ન જણાય છે.

પ્રવાહિકા

વહ ધાતુનાં પ્ર. ઉપસર્ગ લગાવીને પ્રવાહ શબ્દ થયો તરલ પદાર્થને પ્રવાહ કહેવાય છે. ભોજન સંહિતામાં પ્રવાહિકાનું નામ વિસ્ત્રંસી પરાશર સંહિતામાં અંત્રકાન્થિ, હારીત સંહિતામાં નિસ્સારક છે.

પ્રવાહિકા સંપ્રાપ્તિ

वायुः प्रवृद्धो निचितं बलासं
नुदत्यधस्तादहिताशनस्य।
प्रवाहतोऽल्प बहुशो मलाक्तं
प्रवाहिकां तां प्रवदन्ति तज्ज्ञाः॥

અહિત આહાર વિહાર કરનાર મનુષ્યોનો આંતરડામાં સંચિત કફને વધેલો વાયુ બલવાન થઇ નીચેના ભાગમાં લઇ જઈ મલસાથે ઝાડા વાટે બહાર કાઢે છે. તેને પ્રવાહિકા એ પ્રમાણે કહે છે.

પ્રવાહિકાના ભેદ–વાતજ, પિત્તજ, કફજ, રક્તજ, આમ ચાર પ્રકાર છે × વાતજ પ્રવાહિકામા શૂલ સાથે ઝાડા થાય છે પિત્તજમા દાહ થાય છે કફજમા આમ સાથે ઝાડા થાય છે અને રક્તજ લોહી સાથે ઝાડા થાય છે

પાશ્ચાત્ય મત પ્રમાણે પ્રવાહિકા સંક્રામક રોગ ગણાય છે શિગેલા (Shigella) જાતના જતુઓ જેને શિગા નામના વિદ્વાને સન ૧૮૯૮ મા શોધી કાઢ્યા હતા તે ખાવાના પદાર્થો દ્વારા મૂળ માર્ગેથી મોટા આતરડામા જાય છે, ત્યા તે શ્લેષ્મ કલામા સોજો ઉત્પન્ન કરે છે આતરડામા રહેલ શ્લેષ્મિક કલામાં વ્રણ થવાનો આરભ થાય છે ત્યાર પછી તેમાથી લોહી પડે છે શ્લેષ્મિક કલાના ટુકડા થઈ બહાર નીકળે છે અને ઝાડામા લોહી, કફ અને શ્લેષ્મિક કલાના ટુકડા નીકળે છે આમા મોટા આતરડાના નીચેના ભાગમા જ શરૂઆત થાય છે કોઈવાર નાના આતરડાના નીચેના ભાગમા પણ સોજો આવે છે

લક્ષણો

પ્રવાહિકામા પ્રથમ પેટમા અમળાઇને ઝાડો થાય છે પેટમા પીડા, વાછુટમા દુર્ગન્ધતા, અગ્નિમાન્દ્ય, આળસ તથા મોની વિસરતા એટલુ થાય છે પછી ઝાડા થાય છે ઝાડાની હાજત ઘણીવાર ખૂબ વધી પડે છે શૂલની સાથે કોઈવાર તાવ પણ હોય છે જીભના ઉપરના ભાગમા લાલ દાણા દેખાય છે મોમા શોષ તથા તરસ વધુ લાગે છે કોઈવાર પેટ ચઢે છે આમા કોઈવાર યકૃત વધી જાય છે ઝાડામા પરુ તથા લોહી આવે છે ગુદભ્રશ પણ થાય છે

ખાસ કરીને અહિત આહાર વિહારનુ આ પરિણામ છે માટે ખાવામા ભારે પદાર્થો બધ કરવા જોઇએ બને તો એકલી છાશ અથવા દહીં છરુ, મીઠુ નાખી લેવુ જોઇએ

મરડા તથા ઝાડામા પ્રથમ દિવેલ અગર તો હરડેનો જુલાબ લેવો જેથી અદર રહેલ મળ નીકળી જલદી આરામ થાય *

(૧) રાળ બજારમાથી લાવી તેને સાતવાર કપડેથી ચાળી તે પાવડર બે આનીભાર દહીં સાથે બે વાર લેવાથી પડતુ લોહી તેમજ ઝાડા બંધ થાય છે

(૨) મોચરસ –આ પણ ઝાડા બધ કરવા માટે ખાસ વપરાય છે તેનુ ચૂર્ણ દહીં સાથે બે આનીભાર લેવુ

(૩) ઇન્દ્રજવ –મરડા માટે દેશી દવામા ઇન્દ્રજવ એ ઘણી જ ઉત્તમ વસ્તુ છે તેનુ ચૂર્ણ છાસ સાથે દિવસમા ત્રણવાર લેવુ

(૪) શિવાક્ષારપાચનચૂર્ણ –હિમજતુચૂર્ણ તો ૩૦, સોડાબાયકાર્બ તો ૨૦, હિંગ્વાષ્ટકચૂર્ણ તો ૧૦ બધાને મેળવી બે આનીભાર ચૂર્ણ ઝાડા થાય કે તરત દહીં સાથે લેવાથી પેટની ચૂંક મટી જાય છે +

×તે ઉપરાત, પ્રવાહિકા યાને મરડામા ખાસ કરી, આયુર્વેદીય દૃષ્ટિએ સ્નિગ્ધ અને રૂક્ષ બે પ્રકારો પાડયા છે સ્નિગ્ધ પ્રકાર વર્ષા ઋતુમા વિશેષ થાય છે ગ્રીષ્મમા મદ થયેલ અગ્નિ અને વાયુનો સચય થતા એકાએક વર્ષા થવાથી વાયુ પ્રકુપિત થઇ અપચો થઇ આમ સચય થાય છે રૂક્ષતાજન્ય પ્રકાર શ્રાવણ માસમા વધુ જોવા મળે છે સ્નિગ્ધમા વાત તથા કફ, રૂક્ષમા વાત તથા પિત્ત પ્રકુપિત દોષ હોય છે જુઓ અમારૂ આયુર્વેદીય વ્યાધિ વિજ્ઞાન, પૃષ્ટ ૯૭, ભાગ ૧

*મરડો હોય તો સૌ પ્રથમ દિવેલ લઇ દૂષિત મળ કાઢી પછી ઝાડા રોકવાની દવા દેવી, પરતુ જો માત્ર પકવાતિસાર યાને પ્રવાહી આમવગરના પતળા ઝાડા થતા હોય તો સ્થભક અને ગ્રાહી ઔષધ આપી ઝાડા બધ કરાવવા

+શિવાક્ષારપાચનચૂર્ણથી કેટલીકવાર નબળા કોઠામાં શિવાની અસર લઇ પાતળા દ્રવયુક્ત ઝાડા થાય તેથી મૂઝાવુ નહિ અજીર્ણ, ઝાડા, વમન આદિ ઉપદ્રવોમા શિવાક્ષારપાચન ઉત્તમ અસર બતાડે છે તંત્રી

(૫) આમલીના ઝાડની છાલ લાવી તેને વાટી ચૂર્ણ બનાવી છાશ સાથે લેવી.

(૬) રામબાણરસ શુદ્ધ પારો ભાગ ૧, શુદ્ધ ગંધક ભાગ ૧, શુદ્ધ વછનાગ ભાગ ૧, લવીંગ ભાગ ૧, કાળામરી ભાગ ૨ અને જાયફળ ભાગ ૦।। લઇને તેને પાકી આમલીના રસમાં બાર કલાક ઘુંટી–ખરલ કરી મગના દાણા જેવડી ગોળીઓ બનાવી લેવી.

માત્રા: ૧ થી ૨ ગોળી દિવસમાં ૩ વાર દહિં સાથે.

(૭) આનંદભૈરવરસ શુદ્ધ હિંગુળ, શુંઠ, મરી, પીપર, ફૂ. ટંકણ, વછનાગ, શુદ્ધ ગંધક સમભાગે લઈ લીંબુના રસમાં ૧૨ કલાક ઘુંટી ૧–૧ રતીની ગોળી બનાવવી.

માત્રા: ૧ થી ૩ ગોળી દિવસમાં ત્રણવાર છાશ દાડમનારસ સાથે આપવી.

(૮) ગંધકવટી:–શુદ્ધ ગંધક તોલા ૨, ચિત્રકમૂળ, પીપર, મરી ૧–૧ તોલો, સુંઠ ૨ તોલા, જવખાર, સિંધવ, સંચળ અને મીઠું ૦।। ૦।। તોલો લઈ બધાને મેળવી લીંબુના રસની સાત ભાવના આપી ૨–૨ રતીની ગોળીઓ બનાવવી.

૧ થી ૪ ગોળી દિવસમાં ૩ વખત જમ્યા પછી પાણીથી.

(૯) ચિંચાભલ્લાતકવટી:–આમલી (મીઠાવગરની) ભિલામો સમભાગે લઇ ખાંડી ચણીબોર જેવડી ગોળીઓ બનાવવી.

માત્રા: ૧ થી ૨ ગોળી દિવસમાં ૨ વાર દહિંથી અથવા પાણીથી આપવી.

સાદા ઉપચારો:–

૧ શંખજીરાનું ચૂર્ણ બે આનીભાર દહિં સાથે આપવું.

૨ ખારેક, ખસખસ, અને સાકર સમભાગે લઈ બારીક વાટી ૦।।–૦।। તોલો દહિંમાં લેવું દિવસમાં બે વખત.

૩ કડાછાલનું ચૂર્ણ છાશ સાથે આપવું.

૪ ઝેરી નળીએરનો ઘસારો તો. ૦। મરી ત્રણ દાણા મેળવી લેવાથી બંધ થાય છે.

૫ ઝાડામાં લોહી વધુ પડતું હોય તો બીલાનો મુરબ્બો દિવસમાં બે વાર લેવો.

૬ કુટજારિષ્ટ આ દરદમાં ખૂબ કામ આપે છે.

ઉપર બતાવેલ શાસ્ત્રીય પ્રયોગો નં. ૬–૭–૯ વૈદ્યની સલાહ લઇને વાપરવા વધુ હિતકારક છે.

ધૂમ્રપાન અને ફેફસાંનું કેન્સર

રજુ કરનાર
શ્રી હરકિસન મહેતા

૧૯૫૨, ૩૧મી જુલાઇનો દિવસ, અમેરિકાના જાણીતા વિજ્ઞાનીક ડૉ એવાર્ટમ ગ્રાહમના જીવનમા યાદગાર લેખાયો છે કારણ કે, એ દિવસે તેમણે સીગરેટ પીવાની ૫૦ વર્ષની જુની આદતને એકાએક તિલાજલી આપી દીધી હતી અને એનુ કારણ હતુ એક ઉંદર! વોશીંગ્ટન વિદ્યાપીઠની તબીબી શાળામા આવેલી તેમની પ્રયોગશાળામા ડૉ ગ્રાહમ સીગરેટ વિશે એક ઉંદર ઉપર ઘણા સમયથી પ્રયોગ અજમાવી રહ્યા હતા સીગરેટના ધુમાડાની આ ઉદર ઉપર કેવી જાતની અસર થાય છે એની તેઓ પરીક્ષા કરવા માગતા હતા બે વર્ષ પહેલા ૧૩મી જુલાઇએ, એમના ઉપરના પ્રયોગોની મુદ્દત પૂરી થઇ એટલે પ્રયોગશાળામા રાખેલા ઉદરની તેમણે તપાસ કરી એ તપાસના પરિણામથી એટલો બધો આઘાત લાગ્યો કે ૫૦ વર્ષથી જીવનમા એક સ્વજન જેવુ સ્થાન ભોગવી રહેલી સીગરેટ તેમણે એક જ ક્ષણમાં તજી દીધી! કારણ કે ઉદરને ચામડીનુ કેન્સર થયુ હતુ! શુ સીગરેટની આવી ભયકર અસર થતી હશે? એવો પ્રશ્ન પેલા ઉદરની અવદશા જોઇને તેમના મનમા ઉપજ્યો હતો શરૂઆતમા સીગરેટ વિના ડૉ ગ્રાહમ અકળાવા માડતા અને બહુ તલપ લાગતી ત્યારે સીગરેટ પીવા માટે હાથમા પણ લેતા, પરતુ એ સીગરેટમા તેમને પેલો ઉંદર દેખાતો અને ડૉક્ટરના હાથમાથી સીગરેટ સરી પડતી ત્યાર પછી, આજસુધીમા કદિ પણ સીગરેટ તેમના હોઠમા પ્રવેશ પામી નથી

અને આ વાત માત્ર ડૉ ગ્રાહમ પૂરતી મર્યાદીત ન બનતાં આખા જગતના ધુમ્રપાન કરનારાઓ ઉપર તેનો પડઘો પડયો એકલા અમેરિકામા જ ૬ થી ૭ કરોડ લોકો ધુમ્રપાન કરે છે એમાથી કોઇએ ડૉ ગ્રાહમના પ્રયોગવાળો ઉદર ભલે જોયો ન હોય પણ બીજા જે નિષ્ણાતો આ બાબતમા રસ લઈ રહ્યા છે તેમણે ચોકખુ જાહેર કરેલ છે કે તમાકુથી ઉદરને કેન્સર થાય છે આ જાહેરાતે ત્યાંના ધુમ્રપાનના શોખીનોના હૃદયમાં ફફડાટ જગાવ્યો છે અને સૌને ચિંતાતુર કરી દીધા છે આ અજ્ઞાત ભયથી ભડકીને કેટલાકે સીગારેટની સખ્યામા ઘટાડો કરી નાખ્યો છે, તો કેટલાક સીગારેટ કેમ છોડવી એની માથાકુટમા પડી ગયા છે કોઈ વળી સીગરેટને બદલે ચીરૂટ કે બીજુ કઇ પીવા લાગ્યા છે તો કેટલાક નફકરા 'જે થાય તે થવા દો' એમ વિચારીને સીગરેટને મજનુની જેમ વળગી રહ્યા છે, જ્યારે 'સીગરેટ કેમ છોડવી' એને લગતા પુસ્તકોનુ વેચાણ પણ આજે અનહદ વધી પડયુ છે

બીજી બાજુ અમુક દાક્તરો એવા પણ છે કે જે આ બાબતનો વિરોધ કરતા આવ્યા છે તમાકુથી કેન્સર થાય છે એ વાતને આ લોકો વાહિયાત ગણાવે છે અને જણાવે છે કે તમાકુ અને કેન્સરને કઈ જ સબધ નથી આથી દાક્તરો તથા વિજ્ઞાનીઓ વચ્ચે પણ બે પક્ષ પડી ગયા છે અને મતભેદના મામલામા મોરચા મડાઈ ગયા છે અમુક નિષ્ણાતો હમણાં આ વિષયમા પોતાનો અભિપ્રાય જણાવવાની ના પાડીને તટસ્થ રહ્યા છે ટુકમા સીગરેટ એ આજે સળગતો પ્રશ્ન થઈ પડયો છે

સીગરેટની બાબતમા આટલો બધો રસ લેવાય એ પણ સ્વાભાવિક છે એક તો જગતમા આજે સીગરેટનુ ચલણ એકદમ વધી ગયુ છે અને દિવસે દિવસે વધતુ જશે એમ લાગે છે એટલે સીગરેટ વિષે જે કઈ નિર્ણય લેવાય તેની અસર કરોડો માણસો ઉપર થાય. બીજુ આજે અમેરિકા તથા બીજા દેશોમા સીગરેટ બનાવવાનો ઉદ્યોગ મોટા પાયા ઉપર ચાલી રહ્યો છે અને તમાકુનુ વાવેતર પણ ખેતીમા ઘણો મહત્વનો ભાગ ભજવે છે સીગરેટના ઉદ્યોગમા માત્ર અમેરિકામા જ દર વર્ષે રૂા ૭૫ અબજની હેરફેર થાય છે અને ત્યાંનો સીગરેટ

પીનારો દરેક માણસ રોજ જેટલી સીગરેટ પીતો હોય તેમાંથી માત્ર એક જ સીગરેટ ઓછી કરી નાખે તોય વરસની આખરે કરોડો રૂપિયાની ઉથલપાથલ થઇ જાય એમ છે!

આનો અર્થ એવો નથી કે તમાકુ શરીરને નુકશાનકારક છે એવો પ્રશ્ન હમણાં જ જાગ્યો છે. વર્ષોથી આ વિષે કંઇને કંઇ ચર્ચા થતી જ રહી છે. ચારસો વર્ષ પહેલાં કેટલાક સ્પેનીશ લોકો હિંદમાં આવ્યા હતા ત્યારે હિન્દની નવીનતા તરીકે તેમને થોડી તમાકુ આપવામાં આવી હતી. એ વખતે જ કોઇકે એવી અફવા ફેલાવી હતી કે તમાકુથી ગુપ્તરોગો થાય છે અને લાંબે ગાળે ગાંડપણના ભોગ થવાય છે. ઈંગ્લાંડના બે રાજવીઓએ તો તમાકુ ઉપર પ્રતિબંધ મૂકયો હતો. (શ્રી. મોરારજીભાઇને આવી સદ્દબુદ્ધિ નથી સુઝી નહીંતર મુંબઇમાં દારૂ પીવાની મનાઈ છે તેમ બીડી પીવાની બંધી જરૂર દાખલ થાય. જો કે છબીધરો પૂરતી બંધી તો તેમણે કરી જ નાખી છે.) રશિયામાં એક સમય એવો હતો કે જ્યારે ધુમ્રપાન કરનારને નાક કાપી નાખવાની સજા કરવામાં આવતી હતી!

જુના જમાનાની વાત બાજુએ રાખીએ તો ચાલુ સદીમાં પણ તમાકુના ગેરફાયદાની બહુ હો હા થઈ છે. શરૂઆતમાં સીગરેટને કારણે ક્ષય–ટી. બી. થાય છે એવી હવા પ્રચલીત થઈ હતી. મરણનું પ્રમાણ સીગરેટ–બીડીને કારણે વધી રહ્યું છે એમ કહેવામાં આવતું. ત્યાર બાદ દાક્તર ને શરીરશાસ્ત્રીઓ પણ આ બાબતમાં માથું મારવા લાગ્યા અને સીગરેટ ઉપર વધુ ગંભીર આક્ષેપો મૂકાયા. હૃદયના રોગો, હંમેશની બાદી, રક્તકોષોનું સંકોચાવું, કફ, પેટનું ચાંદુ, ભૂખ મરી જવી, અપચો થવો આ બધા માટે સીગરેટ–તમાકુ જવાબદાર ગણાવા લાગી. એટલું જ નહિ પણ અમેરીકામાં ૬,૮૧૩ ધુમ્રપાન કરનારા માણસોની દાક્તરી તપાસ કરવામાં આવી અને પરિણામ જાહેર કરવામાં આવ્યું કે સીગરેટથી માનવીની જીંદગી પણ ટુંકાય છે. પરંતુ સીગરેટ ઉપર મૂકવામાં આવેલા આટલા બધા આક્ષેપોમાંથી એકેય સંપૂર્ણપણે પૂરવાર કરી શકાયો નથી. તેમાં સીગરેટને ગુન્હેગાર સાબીત કરવા માટે વળી એક નવો આરોપ ઉભો થયો અને તે ફેફસાંના કેન્સર–લંગ્સ કેન્સરનો! પરિણામે સીગરેટનો મતભેદ છેવટની કક્ષા જેટલો ઉગ્ર બની ચૂકયો છે.

વોશીંગ્ટન વિદ્યાપીઠની પ્રયોગશાળાનો પેલો ઉંદર આ ઉગ્ર મતભેદ ઉકેલી શકશે એમ માનવાની પણ જરૂર નથી. ૧૯૩૦થી કેન્સર તરફ સૌનું લક્ષ ખેંચાયું છે. અને કેન્સરનો રોગ પણ ત્યાર પછી કુદકે ને ભુસ્કે આગળ વધતો ગયો છે. દસકા પહેલાં જે રોગનું નિદાન કરવું મુશ્કેલ પડતું અને ભાગ્યેજ કોઈ દર્દી એનો ભોગ થઇ પડતો જોવામાં આવતો; જ્યારે આજે એ રોગ જ્યાં ત્યાં જોવામાં આવે છે અને ક્ષયની જેટલું જ એનું નામ ફેલાઇ ચૂકયું છે. અમેરીકામાં ૧૯૩૩ માં કેન્સરે ૩,૪૦૦ દર્દીઓનો ભોગ લીધો હતો; ૧૯૪૨ માં ૮,૮૦૦ અને ૧૯૫૩ માં ૨૦,૦૦૦ અમેરીકનો કેન્સરના પંજામાં ફસાઇ ગયા હતા. અમેરીકામાં કેન્સરની, મૃત્યુ પ્રમાણમાં અનેકગણો વધારો કરનાર રોગ તરીકે ગણતરી કરવામાં આવે છે.

કેન્સરના આવા ઝડપી ફેલાવાના કારણોમાં વધતી જતી ગીચ વસ્તી, શહેરનું કૃત્રિમ જીવન, ભેળસેળવાળા ખોરાકો વિગેરે ગણવામાં આવે છે. પણ ખાસ વિચારવા જેવું તો એ છે કે બીજા કેન્સરો કરતાં ફેફસાંના કેન્સરનું પ્રમાણ અતિશય વધી ગયું છે! ૧૯૩૮ થી ૪૮ સુધીના દસ વર્ષના ગાળામાં કેન્સરના રોગથી મૃત્યુ પામેલા માણસોની સંખ્યામાં કુલ ૧૪૪ ટકાનો વધારો થયો હતો. જેમાં ૩૧ ટકા બીજા બધા કેન્સરોના અને ૧૧૩ ટકા એકલા ફેફસાંના જ કેન્સરના હતા!

ફેફસાનુ કેન્સર આવી ઝડપી ગતિએ વધી રહ્યુ છે એટલે સૌ વિચારમા પડી ગયા છે કે એનુ કારણ શુ હેાવુ જોઇએ? આ રેાગ થવા પાછળ કેાણ મહત્વનેા ભાગ ભજવતુ હશે? અશ્ચર્યકારક હકીકત તેા એ છે કે મેાટા ભાગના ફેફસાના કેન્સરના દર્દીએા પુરૂષેા જ હેાય છે અને તે પણ ૪૦ વર્ષ ઉપરના જ કે જેમણે લાબા સમય સુધી સારી પેઠે સીગારેટ પીધી હેાય! ધુમ્રપાન અને કેન્સર વચ્ચે આ એવેા મેળ મળી ગયેા છે કે જેથી સીગરેટ ઉપરનેા આક્ષેપ વધુ જોરદાર બનતેા જાય છે છેલ્લા ૨૭ વર્ષમાં ફેફસાના કેન્સરમા ચારગણેા વધારેા થયેા છે! અને બીજી બાજુ સીગરેટ પીનારાએાની સખ્યા પણ ચારગણી વધી ગઈ છે! પાચ વર્ષ પહેલા, ડૅા ગ્રાહમના માર્ગદર્શન હેઠળ કામ કરતા ડૅા એર્નેસ્ટ વાયન્ડરનુ આ વસ્તુ તરફ લક્ષ ખેચાયુ એટલે બને ડૅાકટરેાને આ વિષયમા ઉડા ઉતરવાની જીજ્ઞાસા થઇ તેમણે ફેફસાના કેન્સરથી પીડાતા ૭૦૦ દર્દીએાની ધુમ્રપાનની આદતનુ પૃથક્કરણ કરવા માડયુ એવી જ રીતે ઇંગ્લાંડ, ડેન્માર્ક અને બીજા સ્થળેાએ પણ નિષ્ણાતેાએ આ વિષયમા રસ લેવેા શરૂ કર્યો ડૅા ગ્રાહમ આતરરાષ્ટ્રિય કેન્સર કેાન્ગ્રેસના પ્રમુખ છે એટલુ જ નહિ પણ ફેફસાના કેન્સરનેા ઉપચાર કરવા માટે એક દર્દીના શરીરમાથી આખુ ફેફસુ સરળ રીતે દૂર કરનાર દુનિયાના એ પહેલા જ ડૅાકટર છે તેમણે ઉપરના પ્રયેાગનેા અહેવાલ રજુ કરતા જણાવ્યુ હતુ કે '૩,૫૦૦ દાખલાએા ઉપરથી અમને એ જાણુવા મળ્યુ છે કે ફેફસાના કેન્સરને ધુમ્રપાન સાથે ગાઢ સબધ હેાવેા જોઇએ આ પ્રયેાગ કરનારાએામા કેટલાક તેા આતરરાષ્ટ્રિય ખ્યાતિ ધરાવતા નિષ્ણાતેા પણ છે લગભગ દસ જુદી જુદી જગ્યાએ થયેલા અભ્યાસે એક જ પરિણામ જાહેર કર્યુ છે ફેફસાના કેન્સરનેા ભેાગ બનેલા દર્દીએામાથી ભાગ્યે જ કેાઇ એવેા માણસ મળી આવશે કે જે હદબાર ધુમ્રપાન ન કરતેા હેાય'

તેા પછી હદબાર ધુમ્રપાન કેાને ગણવુ? રેાજના એક પાકીટ કરતા વધુ સખ્યામા, ૨૦ વર્ષ કરતા વધારે સમય સીગરેટ પીએ એ અતિ ધુમ્રપાન ગણાય, એમ સશેાધકેાનુ માનવુ છે સીગરેટ ન પીતા હેાય અને છતા ય ફેફસાનુ કેન્સર થયુ હેાય એવા કેટલાક માણસેા મળી આવશે? આના જવાબમા ડૅા ગ્રાહમે ખુલાસેા કર્યો હતેા કે માત્ર ૧૦૦ માથી ૩ ટકા જેટલા જ ધુમ્રપાન ન કરનારા માણસેા હેાય છે એટનુ જ નહિ, આ ત્રણ ટકા માણસેાને ફેફસાનુ જે કેન્સર થાય છે તે બીડી પીનારાએા કરતાં જુદી જ જાતનુ હેાય છે આ વિષય પર વધુ પ્રકાશ પડે અને ગેરસમજ એાછી થાય એટલા ખાતર અમેરીકાની કેન્સર સેાસાયટીએ, ૫૦ થી ૬૯ની વયના લગભગ બે લાખ સીગરેટ પીનારાએા પુરૂષેાની તપાસ કરવાનું કામ ઉપાડયુ છે, ૫૦ થી ૬૯ની જ ઉમર એટલા માટે કે આ અવસ્થામા ફેફસાનુ કેન્સર થવાની શકયતા બહુ જ એાછી રહે છે પરતુ આ પ્રયેાગનુ પરિણામ ૧૯૫૫ પહેલા જાણવા નહિ મળે

જ્યારે ડૅા ગ્રાહમના પ્રયેાગેા તેમ હજુ ચાલે જ છે તેમણે એક મશીન બનાવ્યુ છે કે જે માણસની જેમ સીગરેટ પીધા કરે અને એનેા ધુમાડેા એક જગ્યાએ ભેગેા થયા કરે જેને અગ્રેજીમા ટાર્સ કહેવામાં આવે છે આ ટાર્સને ઉદરની પીઠ ઉપર લગાડવામા આવે લગભગ એક વરસ પછી ૧૯૫૩ મા આ પ્રયેાગનું પરિણામ જોયુ તેા પહેલેા ઉદર ચામડીના કેન્સરનેા ભેાગ થઈ પડયેા હતેા પછીના મહીને બીજા કેટલાક ઉદરેાને ય કેન્સર થયુ અને ડૅા ગ્રાહમના મતને મજબૂત ટેકેા મળ્યેા તેમણે ચેલેન્જ ફેકી હતી 'કે અમારા પ્રયેાગેાના આધારે હુ એ વાત સાબીત કરવા તૈયાર છુ કે સીગરેટમાથી નીકળતા ટાર્સને લીધે ફેફસામા કેન્સર થાય છે'

અત્યારસુધી વૈજ્ઞાનિકો કે તબીબેાની શેાધ વિશે સીગરેટ બનાવનારાએા મૌન બેઠા હતા

પણ જેવી ડૉ. ગ્રાહમે ઉપરની જાહેરાત કરી કે તેઓ ઉખળી પડયા: લકી સ્ટ્રાઇક તથા પોલમોલ નામની સીગરેટ બનાવનાર અમેરીકન ટોબેકો કું. ના પ્રમુખે એક લાંબું જોરદાર નિવેદન બહાર પાડીને સીગરેટનો આ પ્રમાણે બચાવ કર્યો હતો: 'અલબત્ત સીગરેટ સીનારાઓ અને કેન્સરના દર્દીઓ, બંનેનું પ્રમાણ એક સરખું વધી ગયું છે એ વાતનો અમે સ્વીકાર કરીએ છીએ. પણ એનો અર્થ એવો ન કરી શકાય કે સીગરેટને લીધે જ કેન્સર થાય છે. હજુ સુધી કોઈ ડોક્ટરે એમ તો પૂરવાર નથી કર્યું કે ફેફસાંનું કેન્સર થવાનું કારણ ધુમ્રપાન જ છે. કેટલાક તબીબો તો ફેફસાનું કેન્સર થવાના જુદાં જ કારણો દર્શાવે છે જેમાં શહેરની અસ્વચ્છ હવાને પણ જવાબદાર ગણવામાં આવી છે. વળી પ્રયોગમાં વૈજ્ઞાનિકો ઉંદર ઉપર જે ટાર લગાડે છે તે અને ધુમ્રપાનમાંથી નીકળતી ટારમાં ઘણો તફાવત છે એટલે બંનેની અસર એકસરખી ન જ હોય શકે.'

વૈજ્ઞાનિકોએ આનો જડબાતોડ જવાબ આપ્યો હતો: અમે એવું કયાં કહીએ છીએ કે અતિશય ધુમ્રપાન એ જ કેન્સર થવાનું એક માત્ર કારણ છે! બીજાં ય કારણો હશે. પણ જેટલા લોકોને ફેફસાંનું કેન્સર થાય છે તેમાંના લગભગ બધાજ અતિશય ધુમ્રપાન કરનારા પુરૂષો જ હોય છે એનું શું? વળી પ્રયોગ વખતે અમે લોકો ઉંદર ઉપર સીગરેટના ધુમાડામાંથી નીકળતી જે ટાર લગાડીએ છીએ તે ધુમ્રપાન વખતે નીકળતા ધુમાડાથી જરાય જુદી નથી હોતી. કારણ કે અમે એટલી જ ગરમીથી અને એવી જ રીતથી સીગરેટ સળગાવીએ છીએ ને તેના ધુમાડામાંથી ટાર કાઢીએ છીએ. વળી ઉંદરની ચામડીની શીરાગ્રંથીઓ મનુષ્યના ફેફસાંની શીરાગ્રંથીઓને બહુ જ મળતી આવે છે.'

કેટલાક એવી દલીલ કરે છે કે આવો પ્રયોગ ઉંદરની ચામડી ઉપર કરવાને બદલે સીધો ફેફસાં ઉપર કેમ નથી કરતા? વૈજ્ઞાનિકો હવે એ જ કરી રહ્યા છે. પણ આવો પ્રયોગ નાના પ્રાણીઓ ઉપર કરવાથી ઘણાં ગોટાળા અને ગેરસમજ થાય એમ છે એટલે એ માટે કુતરાના ફેફસાંની પસંદગી કરવામાં આવી છે. પણ કુતરાની સરેરાશ આયુષ્ય દસ વર્ષની હોવાથી એનું પરિણામ આવતાં નહીં નહીં તો અઢી વર્ષ તો નીકળી જ જશે.

પરંતુ ત્યાં સુધી સીગરેટ પીનારાઓએ શું કરવું? માણસો સીગરેટ પીવે છે તેમાં ઘણાં કારણો હોય છે. કોઈકને એમાં એક જાતનો આનંદ આવે છે, કેટલાક ચિંતા–દુઃખ ભૂલી જવા માટે સીગરેટ પીતા હોય છે અને સીગરેટ પીવાથી કેટલાકના ઉત્તેજીત થઈ ગયેલા જ્ઞાનતંતુઓ શાંત થાય છે. જો મજબૂત મનોબળ હોય તો સીગરેટ શું પણ ગમે તેવું વ્યસન છુટી જાય છે. એટલે બની શકે ત્યાં સુધી આ વ્યસનમાંથી મૂક્ત થઇ જવું એમાં જ શરીરની સલામતી છે. ઘણાંને એવું બને છે કે સીગરેટ છોડવાથી તેના પ્રત્યાઘાત રૂપે બીજી કેટલીક ઉપાધીઓ વળગે છે. આવા માણસોને સીગરેટ છોડયા પછી પેટમાં એટલી બધી ભૂખ લાગે છે કે આખો દિવસ ખા–ખા જ કર્યા કરે છે અને તે નુકસાનકારક છે. સીગરેટના કેટલાક વ્યસનીઓ એવા છે કે જેઓ સીગરેટ વગર ઉશ્કેરાયેલા જ રહે છે અને વાતવાતમાં ગુસ્સે થઈ જાય છે. આવું બને છે ત્યારે તેમની પત્ની જ તેમને સીગરેટ ફરી ચાલુ કરવાનું કહે છે કારણ કે નહીંતર એને જ વધુ સહન કરવું પડે છે.

બીજી બાજુ, સીગરેટ બનાવનારાઓ પણ આ બાબતમાં કાંઇક સુધારા કરવા માગે છે. તમાકુમાં જે તત્વ કેન્સર કરનારૂં હોય તે દૂર કર્યા પછી જ તેમાંથી સીગરેટ તૈયાર કરવી એવી યોજના વિચારાઈ રહી છે. એટલા માટે અમેરિકન ટોબેકો કું. એ કેન્સરના સંશોધન કાર્યમાં ૧૦ લાખ રૂપિયાનો ફાળો આપ્યો છે. આ બધા પ્રયત્નો પરથી લાગે છે કે એક બે વર્ષમાં જ સીગરેટનું ભાવિ જરૂર નક્કી થઇ જશે.

(ચિત્રલેખા)

ભાવનગરમાં આયુર્વેદ વિદ્યાલયનું ઉદ્ઘાટન

'આયુર્વેદના અમૂલ્ય વારસા પર ચડેલી ધુળ ખખેરી એનો વિકાસ સાધીએ'

"હુ રાજકુમારી અમૃતકુવર બહેનને કહુ છુ કે જામનગરમા આપે સ શોધન કાર્ય શરૂ કરાવ્યુ છે ત્યા 'એનીમીયા'નુ અને એના ઔષધોનુ સ શોધન ચાલે છે પણ આપણી પાસે તો ઘણા રોગો અને ઘણા ઔષધોનુ સ શોધન કરવાનુ રહે છે એ કામ આ ગતિએ ચાલશે તો એ બધા માટે હજાર વર્ષ જોઇશે એ કેમ ચાલે? એ માટે તો આપણે અધિરાઈ ઉભી કરવી પડશે જ્યા જ્યા શકય હોય, જ્યા જ્યા રાજવીઓનો, અમીરોનો, શાહ સોદાગરોનો ટેકો મળી શકે એમ હોય ત્યા ત્યા આ કામ શરૂ કરવુ જોઇએ આપણી પાસે અમુલ્ય વારસો છે એની પર ધૂળ ચડી છે તે ખ ખેરવી પડશે જ્યાથી એનો વિકાસ અટકયો ત્યાથી એ વિકાસ ફરીથી શરૂ કરવો પડશે"

ઉપરોક્ત શબ્દોમા કોગ્રેસના મહામ ત્રી શ્રી બળવ તરાય મહેતાએ ભાવનગરમાં આયુર્વેદ વિદ્યાલયના ઉદ્ઘાટન પ્રસ ગે ઉદબોધન કર્યું હતુ આલ્ફ્રેડ હાઈસ્કુલના મધ્ય ખ ડમા પ્રધાનો અને અગ્રગણ્ય શહેરીઓએ એ પ્રસ ગે હાજરી આપી હતી

વિશેષમા એમણે કહ્યુ હતુ કે આજે દેશમા હોસ્પિટલો છે, દવાખાનાઓ છે ડોકટરો છે હુ એને ઓછા ઉપયોગી નથી ગણતો પણ એ સગવડો દેશના બહુ થોડા ભાગમા પહોચી છે ગામડાઓનો ઘણો મોટો ભાગ તો એમની પોતાની પાસે જે ઔષધો છે એનો જ લાભ લઇ શકે છે એને આયુર્વેદનો જ લાભ મળે છે બીજી વૈદ્યકીય પદ્ધતિઓને હુ ભગિનિ પદ્ધતિઓ કહુ છુ એમણે એકબીજા પ્રત્યે હરીફાઈની નહિ, સહકારની ભાવનાથી કામ કરવુ જોઇએ કારણ કે છેવટે તો આપણે લાખો માણસોને સરળતાથી પહોચે એવા સાચા અને સસ્તા ઔષધો યોજવાના છે સૌએ જનકલ્યાણના હેતુથી કામ કરવાનુ છે એ માટે મોટા મોટા વૈજ્ઞાનિકોએ બહાર આવવુ જોઇએ અને ઈદ્રજવ, લીમડાની અ તરછાલ વગેરે ડોશીમાની દવાઓ ગણાય એવી સાદી વસ્તુઓ પણ જે મગ્સ કામ કરી જાય છે તેનુ સ શોધન કરવુ જોઇએ

દેશી રાજ્યોના અનિષ્ટોનો હુ વિરોધ કરનારો છુ પણ દેશી રાજ્યોએ આપણી પ્રાચીન કળા અને વિદ્યાને સાચવ્યા છે એમ હુ સ્વીકારૂ છુ

આપણી જવાબદારી

સ્વરાજ્ય આવ્યા પછીની જવાબદારી અ ગે એમણે કહ્યુ હતુ કે સ્વરાજ્ય આવ્યુ એટલે બધુ પતી ગયુ એમ કહીને વિશ્રાન્તિ લેવાથી આરો નહિ આવે જુદી જુદી દિશામા પ્રજાને ઉપયોગી થાય એનુ નિર્માણ કરીને સાચુ સ્વરાજ સિદ્ધ કરવાની જવાબદારી આપણી છે કર્તવ્યપરાયણતાની ભાવનાથી કરનાર માણસો આજે ઓછા છે એટલે જેની પાસે જે શક્તિ હોય તેને લગતુ કામ તે ઉપાડી લ્યે એમ હુ ઇચ્છુ આજે રાજકારણમાથી ખસવા બહુ ઓછા ઇચ્છા કરે છતા દેવેન્દ્રભાઈ એમાથી ખસીને આયુર્વેદના કામમા પડવા ઇચ્છે છે ભાવનગરમાથી પગ કરવા ઇચ્છે છે પણ એમની પાસે શુદ્ધ આયુર્વેદની જે દષ્ટિ છે એનો ઉપયોગ થાય એમા મારાથી કેટલો વખત આડા આવી શકાશે?

આજે વિદ્યાલય નાનુ છે એમા અપાયેલી રકમ અને એમાથી ચાલનારી હોસ્પીટલ પણ એવોપવીની સરખામણીએ નાની છે, પણ એ વામનની જેમ એક વખત આખી પૃથ્વીમા ફરી વળશે

૨૫ હજારની સખાવત

શરૂઆતમા શ્રી વમતરાય ગાધીએ આયુર્વેદ વિદ્યાલયની શરૂઆતનો ઇતિહાસ આપ્યો હતો એ પછી વિદ્યાલય શરૂ કરાવનાર સ્વ શેઠ જીવણદાસ પ્રભુદાસના વારસ નાનાલાલ શેઠે

એ શીશી પાછી આપતાં ડીપોઝીટ પરત કરવામાં આવશે.

નીરિક્ષણ અને અંકૂશ

નિયમો તળેની વહિવટી જોગવાઇમાં તબીબી સેવા સમિતિ મેડીકલ સર્વિસ કમીટીની સ્થાપના કરવાનો સમાવેશ થાય છે. આ સમિતિ સરકારે નોમીનેટ કરેલા પ્રમુખ, કામદારોના એક કે બે પ્રતિનિધિઓ, તેટલીજ સંખ્યામાં તબીબી પ્રેકટીશનરો, કોર્પોરેશનના તબીબી રેફરી, અને સર્જન જનરલના નોમીનીની બનેલી હશે. આ સમિતિમાં જો મહિલા સભ્ય ન હોય તો રાજ્યની સરકાર વધારાના સભ્ય તરીકે એક મહિલાને નીમી શકે છે. આ સમિતિના મંત્રી તરીકે સરકારના પૂરેપૂરા સમય માટે કામ કરતા અધિકારીની નિમણુક કરી શકશે. સમિતિનો સભ્ય જો સમિતિના ક્રમવાર ત્રણ સભાઓમાં હાજરી નહિ આપી શકે તો તેનું સમિતિનું સભ્યપદ રદ કરવામાં આવશે. પણ સભામાં ન આવી શકવાની અનિવાર્ય પરિસ્થિતિ સંબંધમાં જો સરકારને સંતોષ થાય તો સરકાર એ સભ્યપદ પાછું આપી શકે છે.

બેદરકારી સામે પગલાં

સર્જન જનરલ તબીબી સેવા સમિતિની તપાસ બાદ ઇન્સ્યુરન્સ મેડીકલ પ્રેકટીશ્નરે કેટલા માણસોને સારવાર આપવી તે નક્કી કરી શકે છે. મેડીકલ પ્રેકટીશ્નરની નિષ્ફળતા કે બેદરકારીને લીધે થયેલા ખર્ચ સંબંધમાં સર્જન જનરલ તેના પગારમાંથી જે ખર્ચ થયું હોય તેટલી રકમ કાપી શકે છે, અથવા તેટલી રકમ રોકી રાખી શકે છે. અથવા જો જરૂર જણાય તો તબીબી લીસ્ટમાંથી મેડીકલ પ્રેકટીશ્નરનું નામ રદ કરી શકે છે.

આમાં બેદરકારીનો અર્થ જરૂરના સમયે યોગ્ય નિર્ણય લેવાનો, દરદીને સારવાર આપવામાં કાળજી બતાવવાના, યોગ્ય સમયે દરદીની મુલાકાત લઈ તેને સારવાર આપવના. દરદીના ઉપયોગ માટે જરૂરી દવા, પાટાપીંડી પૂરી પાડવાના, અને નોકરીની શરતો હેઠળ ન આવતી હોય તેવી સારવાર સંબંધમાં પણ તબીબી અધિકારીએ સલાહ આપવાના, વગેરે સંબંધમાં નિષ્ફળતા દાખવવી એવો કરવામાં આવ્યો છે. આ નિયમોમાં ઇન્સ્યુરન્સ મેડીકલ પ્રેકટીશ્નરોની સ્થાનિક તબીબી સમિતિ રચવાનો પણ સમાવેશ થાય છે. નિયમો આ યોજનાના વિમા હેઠળની વ્યક્તિ માટે પણ શરતો નિયત કરે છે, આવી વ્યક્તિએ પોતાનું ઓળખપત્ર રજુ કરવું પડશેઃ જેની સારવાર હેઠળ તે હોય તે મેડીકલ પ્રેકટીશ્નરની સૂચનાઓ પાળવી પડશે પ્રેકટીશ્નરની વ્યવસાવિક સેવાઓ અંગે ગેરવાજબી માગણી તે કરી શકશે નહિં કટોકટીના કિસ્સા સિવાયના કિસ્સાઓમાં પ્રેકટીશ્નરને રાત્રે ૮ થી સવારના ૯ વાગ્યાની વચ્ચે તે બોલાવી શકશે નહિં. સારવાર અપાતી હોય તે સ્થળે તેને મળવું પડશે જો બની શકે તેમ હોય તો પ્રેકટીશ્નરની મુલાકાત માટે જે દિવસે તેને મુલાકાતે બોલાવવા હોય તે દિવસે સવારના ૧૦ વાગ્યા પહેલાં ખબર આપવી પડશે અને ધારાતળે જે સારવારની જોગવાઈ ન હોય અથવા જો મેળવવા તે અધિકારી ન હોય તો માગી શકશે શહિં.

દવાઓની યાદી

જો આ પદ્ધતિ રાજ્યની સરકારને બરોબર કે કાર્યક્ષમ ન લાગે તો તબીબી ફાયદા પૂરેપૂરા કે અંશતઃ આપવાને લગતી આ પદ્ધતિ સસ્પેન્ડ કરવાની સત્તા સરકારને આ નિયમો તળે છે, અને સરકાર આ અંગે બીજી કોઇ પણ યોગ્ય વ્યવસ્થા કરી શકે છે.

નિયમો સાથેનાં પરિશિષ્ટ અને નિવેદનમાં પાટાપીંડી વગેરે જેવાં સાધનો, જુદા જુદા પ્રકારની રસી અને વેકસીનો, એન્ટીબાયોટીકસ વિટામિન પ્રોડકટસ, સલ્ફાડ્રગ્સ, એન્ટી એનેમીકડ્રગ્સ અને જુદાં જુદાં ઇન્જેકશનો વગેરેની નોંધનો અને ૧૬ આયુર્વેદિક ઔષધિઓનો સમાવેશ થાય છે.

"AROGYA SINDHU" Registered No. B. 1528

મગજની નબળાઈ મટાડી યાદશક્તિ સતેજ કરનાર

બ્રાહ્મીવટી (સ્પેશીયલ)

* **આ દવામાં સુવર્ણ, કસ્તુરી, અંબર, માણેક, નીલમ, મકરધ્વજ, બ્રાહ્મી, જટામાંસી જેવા મેધ્ય એટલે બુદ્ધિ વધારનાર ઔષધોના સુંદર સંયોગ કરવામાં આવ્યા છે.**

* આ પાઠ જયપુરવાળા **શ્રી વૈદ્યરાજ લક્ષ્મીરામજી** જેવા સુપ્રસિદ્ધ આયુર્વેદજ્ઞના વર્ષોના અનુભવમાંથી બહાર આવ્યો છે.

  આ દવાના સેવનથી મગજની નબળાઇ, ઉન્માદ, અપસ્માર, હીસ્ટીરીઆ, ભ્રમ, અનિદ્રા, સન્નિપાતની પ્રલાપાવસ્થા વગેરે મટી મગજને ખુબ બળ મળે છે.

* મગજમારીનું કામ કરનાર વકીલો, વિદ્યાર્થીઓ, શિક્ષકો તથા અન્ય શિક્ષિત વર્ગોમાં માનસિક નબળાઈ ફરિયાદ ખુબ જોવામાં આવે છે. તે માટે આ દવા રામબાણ છે.

* આ દવા યાદશક્તિ વધારે છે. કોઈપણ પ્રકારના થાકને દૂર કરી હૃદય તથા મગજને બળ આપે છે.

* દરરોજ સવાર-સાંજ એકેક ગોળી દૂધ સાથે લેવી. જેમને દૂધ ન ફાવતું હોય તે અન્ય પીણા સાથે પણ લઇ શકે છે. આ દવામાં ખાસ કોઇ પરેજી નથી.

* પુરૂષ, સ્ત્રી, નાના, મોટાં સહુ કોઈ આનું સેવન કરી શકે છે.

આપને આ દવાની ખાત્રી કરી જોવા વિનંતી છે.

કિંમત તોલા ૦ ની બાટલી ૧ ના (આશરે ૨૫ ગોળી) રૂા. સવાછ

પોસ્ટેજ પેકીંગ જુદું.

સિન્ધુ આયુર્વેદિક ફાર્મસી

૩૭૫, કાલબાદેવી રોડ, મુંબઇ ૨

ગાંધી રોડ, **અમદાવાદ.** * લીમડા ચોક, **સુરત.**

તંત્રી મુદ્રક પ્રકાશક: વૈદ્ય ચન્દ્રશેખર ગો. ઠક્કર મુદ્રણ સ્થાન: આરોગ્યસિન્ધુ પ્રેસ, વિલેપારલા.

આરોગ્ય, વૈદક, અને આયુર્વેદનું મ.

આરોગ્યસિંધુ

સ્થાપક તંત્રી સ્વ. વૈદ્ય ગોપાલજી કુંવરજી ઠક્કુર
તંત્રી ચન્દ્રશેખર ગોપાલજી ઠક્કુર

વર્ષ ૩૨ | आयुः कामयमानेन धर्मार्थसुखसाधनम् । | ભાદરવો ૨૦૧૦
અંક ૯ | आयुर्वेदोपदेशेषु विधेयः परमादरः ॥ | સપ્ટેમ્બર ૧૯૫૪

આયુર્વેદમાં સ્વસ્થવૃત્ત

આયુર્વેદ એટલે માત્ર ઓસડિયાનુ શાસ્ત્ર છે એવી ભ્રામક માન્યતા આજે ફેલાઈ ગયેલ છે પરંતુ આયુર્વેદમા રોગીના રોગો, તેના કારણ, લક્ષણ અને ચિકિત્સા ઉપરાંત દરેક ઋતુમા આહાર, વિહાર દર્શાવનારી દિનચર્યા, રાત્રિચર્યા અને ઋતુચર્યા પણ બતાવી છે જનતા જો આયુર્વેદમા દર્શાવેલ સ્વસ્થવૃત્તના નિયમોનુ પાલન કરે તો રોગો ઘટી જાય અને સ્વાસ્થ્ય ઘણુંજ સારુ રહે

પ્રાતઃકાલે બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં ઊઠી ઇષ્ટદેવનુ સ્મરણ કરી, દંતધાવનાદિ ક્રિયાથી નિવૃત્ત થઈ અભ્યંગ, વ્યાયામ, સ્નાનાદિક ક્રિયાઓ વિધિસર કરી નિયમપૂર્વક જો ભોજન કરે તો સ્વાસ્થ્ય આપોઆપ સારુ રહે આ સ્વાસ્થ્ય દર્શક નિયમો ઘણાજ મનન કરવા લાયક અને પચાવવા જેવા છે આજે બ્રાહ્મમુહૂર્તમા પ્રાતઃકાલે નિદ્રાત્યાગ કરવાનુ કોઈને કહેતા તે આપણી સામે આશ્ચર્યથી જુએ છે સૂર્યોદય થયા બાદ કલાક બબ્બે કલાક પથારીમા પડયા રહી સ્વાસ્થ્યની આશા કયાથી રાખી શકાય?

તે ઉપરાંત શરદ, હેમંત, શિશિર, વસંત ગ્રીષ્મ, વર્ષા આ છ ઋતુઓ માટે જુદા જુદા નિયમો દર્શાવ્યા છે દરેક ઋતુઓનો સંધિકાળ કહ્યો છે શરદને રોગોની માતા કહી છે આ બધી ઋતુઓમા કયાંક બળનો ક્ષય તો કયાંક વૃદ્ધિ થાય છે તે બધામા જો વ્યક્તિએ પોતાનુ સ્વાસ્થ્ય જાળવવુ હોય તો તેમા બતાવેલા નિયમો પ્રમાણે ચાલવુ ઘટે

આ બધા કરતા વધુ અગત્યનુ સ્વસ્થવૃત્તમાં દર્શાવેલ "આચાર રસાયન" છે સદ્‌વૃત્તમા તેનો ઉપદેશ છે આજે એ આચાર રસાયન કોણ પાળે છે? દયા રહી નથી ક્રોધ વધ્યો છે, પ્રેમ રહ્યો નથી ઇર્ષ્યા વધી છે, સમતા રહી નથી વિષમતા વધી છે, જીવનના સંગીતને જો તાલબદ્ધ ગતિ આપવી હોય તો "આચાર રસાયન"નુ પાલન પરમોપયોગી છે

દરેક માણસે સ્વસ્થ રહેવુ હોય તો આયુર્વેદના સ્વસ્થવૃત્તનો અભ્યાસ કરી તેનુ પાલન કરવુ જોઈએ

—વિદ્યાર્થી

શરીરમાં ઓજ, કાંતિ, ઉત્સાહ, તેજ અને બળ વધારનાર
આયુર્વેદના અમૂલ્ય ઔષધોમાંથી બનાવેલ

શક્તિવર્ધક સર્વોત્તમ રસાયન

બૃહત્ વસંતકુસુમાકર

(સ્પેશીયલ)

આયુર્વેદનું ગૌરવ વધારે તેવા તમામ રસાયન અને વાજીકરણ ઔષધોમાં આ મોખરે આવે તેમ છે.
એની બનાવટમાં સુવર્ણ, મોતી, અંબર, કસ્તુરી, રૌપ્ય, લોહ, અભ્રક, બંગ, મકરધ્વજ જેવા બહુ મૂલ્ય દ્રવ્યો પડે છે.

આ દ્રવ્યોને વાસા, ચંદન, દૂધ, ચમેલી, કેવડો, કમળ, શતાવરી જેવા પૌષ્ટિક શીતળ અને શામક વનસ્પતિઓના સ્વરસની ૭-૭ ભાવના આપી ૬ માસ સુધી ઘૂંટી તૈયાર કરવામાં આવે છે.

ઉત્તમ શક્તિવર્ધક ઔષધ તરીકે તે સારી નામના પામ્યું છે. કોઈ પણ પ્રકારની જાતીય, માનસિક, શારીરિક, થકાવટ દૂર કરી શરીરના અણુએ અણુને ઉત્સાહ આપે છે. જીવન વિનિમય ક્રિયા સુધારી લોહીમાં લાલકણો વધારી ચહેરાને ઓજસ્વી બનાવે છે. વૃદ્ધાવસ્થાના થાકને ઉતારવા માટે રામબાણ છે. અકાળે કરમાતા યૌવનને પુનઃ ખીલવી નવું જીવન અર્પે છે.

આજની યુવાન પ્રજા સ્વપ્નદોષ, હસ્તદોષ આદિ બદીઓથી હીનવીર્ય અને હતાશ બની ગયેલ છે. તે માયકાંગલા અને ક્ષીણ યુવાનો આ દવાના સેવનથી જીંદગીને ગુલાબી બનાવી શકે છે. શરીરમાં રસથી શુક્ર સુધીની સાતેય ધાતુઓને તે વધારે છે.

હૃદયને બળ આપે છે. માનસિક નબળાઈ દૂર કરી, મગજને પુષ્ટ કરી જ્ઞાનતંતુઓને બળવાન બનાવે છે. દૂધ પચાવે છે. સુસ્તી દૂર કરી શરીરને ચેતનવંત રાખે છે.

મધુમેહ (મીઠી પેશાબ)માં જતી સાકર ઘટાડી શરીરને શક્તિ આપે છે. પેશાબના દરદો, પ્રમેહ, મધુપ્રમેહ અને કોઈ પણ બીમારીમાં આવેલી નબળાઇ મટાડી જનન અવયવોને બળ આપે છે. મૂત્રપિંડ, ગુરદાની નબળાઈ, મટાડી ધાતુશ્રાવને ચોક્કસ અટકાવે છે.

નાના, મોટાં, સ્ત્રી, પુરૂષ સૌ કોઈ આ દવાનું સેવન કરી શકે છે. અત્યંત સૌમ્ય પૌષ્ટિક છે. સ્ત્રીઓને કમ્મરનો દુઃખાવો, શ્રાવ, પાણી પડવું, સોમરોગ જેવા દરદો મટાડી ગર્ભાશયને તથા જનનમાર્ગને બળ આપે છે. પ્રમાણઃ ૧ ગોળી મધ કે માખણ સાથે.

———૦ા તોલાની બાટલી ૧ ના રૂપીઆ નવ———

સિન્ધ આયુર્વેદિક ફાર્મસી, ૩૭૫, કાલબાદેવી રોડ, મુંબઇ, ૨

ગાંધી રોડ, અમદાવાદ. — લીમડા ચોક, સુરત.

॥ श्री धन्वन्तरये नमः ॥

આરોગ્ય, વૈદક, અને આયુર્વેદનું માસિક

આરોગ્યસિંધુ

સ્થાપક તંત્રી સ્વ વૈદ્ય ગોપાલજી કુંવરજી ઠક્કુર

તંત્રી ચન્દ્રશેખર ગોપાલજી ઠક્કુર

વર્ષ ૩૧ વાર્ષિક લવાજમ રૂા. ૪-૦-૦ ભાદરવો ૨૦૧૦

અંક ૯ હિંદુસ્તાન બહાર શીલીંગ આઠ સપ્ટેમ્બર ૧૯૫૪

અનુક્રમ

સંપાદકીય

શુદ્ધાયુર્વેદને વધુ ટેકાની જરૂર

શુદ્ધ આયુર્વેદના અભ્યાસક્રમને ટેકો આપી, મુંબઈ તથા સૌરાષ્ટ્રસરકારે આયુર્વેદના વિકાસને એક નવોજ માર્ગ આપ્યો છે. આ માર્ગના પ્રારંભમાં હજુ તો ઉષા ઉઘડે છે... મંગલાચરણ થઈ ચૂકેલ છે. ગુરૂઓ તથા માન્ય સંસ્થાઓની યાદી પણ જાહેર થઇ ગઈ છે. ક્રમે ક્રમે યોગ્ય વ્યક્તિઓને તક આપવામાં આવે છે. આવે વખતે આયુર્વેદનો એક બીજો ચાહક વર્ગ છે કે જે આ શિક્ષણક્રમ વિરૂદ્ધ શાબ્દિક મોરચા ઊભા કરે છે. આ વર્ગ આધુનિક જ્ઞાનને તેમાં સમાવી લઇ આયુર્વેદ પછી ભલે મિશ્ર હોય પણ તેવા આયુર્વેદની ઝંખના કરે છે. આવા મિશ્ર પ્રધાન વર્ગમાં પણ કોઈ પ્રકારે "શુદ્ધ આયુર્વેદીય વર્ગ" પોતે પોતાની રીતે કામ કર્યા કરે તેવી લાગણી નથી. ખેર, મિશ્ર સ્નાતકો દ્વારાજ આયુર્વેદની સારી સેવા થઈ શકશે, એમ માનનારા ભલે પોતાનો પંથ મજબૂત બનાવે પણ તેમણે શુદ્ધ આયુર્વેદીય શિક્ષણ માટે અત્યારે તો મૌન સેવવું ઘટે. આ એક પ્રયોગ છે. અને તે દ્વારા મોટો ઉપકાર ગ્રામીણ જનતા પર થશે એ વાતમાં તો કોઈ શક જ નથી. જ્યારે આજે મિશ્ર સ્નાતકોની સંખ્યા એકાદ હજાર ઉપર થઈ છે. આ સ્નાતકોની હાલત આજે વધુ કઇ રીતે યોગ્ય છે? તેમને માટે બહુ બહુ તો ૭ માસ ઇસ્પીતાલમાં કામ કરવાની તક મળે છે. બાકી કોઇ શ્રીમંત હોય કે સાધનસંપન્ન હોય તો વાંધોજ નથી અન્યથા તો સબ્સીડાઇઝ્ડ મેડિકલ પ્રેકટીશનર તરીકે કે કોઇ ડૉકટર પાસે નોકરી કરીને જ તેમને પોતાની કારકીર્દિનો પ્રારંભ કરવો પડે છે. આજ ગણ્યાગાંઠ્યા મિશ્ર સ્નાતકો સફળ ચિકિત્સા કરે છે. તે સિવાય મિશ્ર સ્નાતકોની હાલત આજે તો ઘેરી છેજ.

આયુર્વેદ તો આત્મા માટે નહિ, કામના માટે નહિ, પણ ભૂતદયા માટે જ છે. આયુર્વેદના સીમાડાઓ નથી. એનું તત્ત્વ વિવેચન જબરૂં છે. આયુર્વેદ આયુષ્યનો વેદ છે. તે ઉપવેદ છે. સ્વાસ્થ્યનું સ્વાસ્થ્ય રક્ષણ તથા રોગીનું રોગ મોક્ષણ આ બે તેના હેતુ છે. તે માટે પર્યાપ્ત એવું શારીર (Anatomy) તેની પાસે છે. શરીરક્રિયાનું પણ જ્ઞાન છે. આપણા દેશમાં થતાં રામબાણ ઓસડિયાના જ્ઞાનનો ભંડાર છે તથા દરેક રોગ તેમજ તેમાં થતા લક્ષણો, ઉપદ્રવો, રોગની સંપ્રાપ્તિ, ચિકિત્સા આ બધાનું જ્ઞાન છે. આ જ્ઞાન ચરક, સુશ્રુત, વાગ્ભટ્ટ, શારંગધર, માધવનિદાન, ભાવપ્રકાશાદિ ગ્રંથોમાં ભરેલ છે. તેના અધ્યયન દ્વારા આપણા ભારતવર્ષની સાચી સેવા કરી શકે તેવા સાચા વૈદ્યોની જરૂર છે. તે માટે શુદ્ધઆયુર્વેદિક કોર્સ શરૂ થાય તે જરૂરી હતું અને સરકારે તે માન્યતા આપી હવે પછીના ઇતિહાસમાં સોનેરી અક્ષરે લખાનાર એવું પગલું ભર્યું છે. આજે વૈદ્યો મતભેદો ભૂલી આ કાર્યને વધુ વેગ, વધુ ટેકો આપે, એ જરૂરી છે.

શુદ્ધાયુર્વેદિક કોર્સને દાનવીરો, સખાવતીઓ અને શ્રીમંતો ધારે તે ફંડ દ્વારા નાણાકીય રકમ દ્વારા, મુંબઈ, અમદાવાદ જેવા સ્થળોએ મોટી કોલેજ અને ઇસ્પીતાલ ખોલવામાં મદદરૂપ બને તો કામ વધુ સરળ થાય. અને આ માટે ઉત્સાહી તથા લાગવગવાળા વૈદ્યોએ તત્પર બની એ માટેના ચક્રો ગતિમાન કરવા ઘટે. જનતાને આ કોર્સ પ્રત્યે આકર્ષણ થાય તેવું કરવું ઘટે. બાકી વૈદ્યો પોતાની નવી પેઢીને ડૉકટરી કોર્સમાં મૂકે તો પછી શુદ્ધાયુર્વેદીય કોર્સમાં મોકલતાં સામાન્ય માણસ તો વિચાર જરૂર કરે જ! એટલે વૈદ્યોએ જાતે આ કોર્સનો પ્રચાર કરવો ઘટે. અને સૌને આકર્ષણ થાય તેવો એ પ્રચાર હોવો જોઇએ.

પ્રશ્નોત્તરી

• શુદ્ધ આયુર્વેદીય અભ્યાસક્રમ સમિતિનું આપે જે શિરનામું ગતાંકમાં આપ્યું હતું તે ઠેકાણે પત્ર લખતાં પ્રત્યુત્તર નથી મળ્યો. શિરનામામાં કંઇ ફેરબદલ થયેલ છે? (સુરત)

ઉત્તર હા, હવે એ સમિતિનુ શિરનામુ બદલાઇ ગયુ છે અને તે સમિતિ જે બિલ્ડિંગમાં હતી ત્યાથી બે ફર્લાંગ દૂર ઓલ્ડ મ્યુઝ્યુઅલ એનેક્ષ બિલ્ડિંગમા બેસે છે એનુ શિરનામુ હવે આ પ્રમાણે છે. શુદ્ધાયુર્વેદીય અભ્યાસક્રમ સમિતિ, ફોર્ટ, મુબઇ, ૧

• પોદ્દાર કોલેજમાં આવેલ નવા અનુસ્નાતક અભ્યાસક્રમ સબધી કંઇ પ્રકાશ ફેંકશો? (જસદણ)

ઉત્તર આ અનુસ્નાતક અભ્યાસક્રમમા પ્રવેશ બોમ્બે મેડિકલ પ્રેક્ટીશનર્સ એક્ટ ૧૯૩૮મા જે રેજીસ્ટર્ડ થયા છે તેમને મળશે. વિષયોમા (૧) નિદાન ચિકિત્સા, (૨) શલ્યતત્ર, (૩) પ્રસુતિતત્ર અને સ્ત્રીરોગ, (૪) આયુર્વેદિક ફાર્મસી અને (૫) એનેસ્થેશિયા (સમોહનશાસ્ત્ર) આ પ્રમાણે વિષયો છે આ કોર્સને અતે કોઇ અધિકૃત પદવી કે ઉપમા મળે તેવો કોઇ ઝુનામો હજુ સુધી થયેલ નથી.

• અનધિકૃત અને જુગુપ્સાપ્રેરક જાહેરાતો પર પ્રતિબધ લાવનાર આવી રહેલા બિલ સબધી આપનો શો મત છે? (મુબઇ)

ઉત્તર એ બિલ કેન્દ્રીય ધારાસભામા પસાર પણ થઇ ગયુ છે અને તેથી જાદુ, મત્ર, તત્ર, ચમત્કારિક ઔષધો આદિથી જનતાને ગેરરસ્તે દોરવનાર સભ્ય લુટારુઓ પર કાપ મૂકાશે ખાસ કરી ઔષધવિક્રયને લાગે વળગે છે ત્યા સુધી આવી બોગસ જાહેરાતો ઉપર પ્રતિબધ આવતા જનતાના આરોગ્ય ઉપર મહાન ઉપકાર થશે માસિક લાવનાર દવાની જાહેરાતોમા 'ગર્ભવતી સ્ત્રીએ લેવી નહિં' એમ લખી કસુવાવડ કે ગર્ભપાત કરાવનાર દવા તરીકે ખપાવાય છે શક્તિની જાહેરાતોમા પણ દીર્ઘ સ્તમ્ભન કે ટકાવ માટે ભળતા શબ્દો વાપરી જનતાને ગેરરસ્તે દોરવવામા આવે છે અમુક ટોનિક લેવાથી તમે હો તે કરતા ૨૫ થી ૩૦ વર્ષ નાના લાગશો એમ કહી ભળતીજ દવાઓ વેચાય છે આવા તો પુષ્કળ ઉદાહરણો આપી શકાય એકદર આવી બોગસ વિજ્ઞાપનો પર પ્રતિબધ લાવતો ધારો બહુજ લાભકારક નીવડશે એમ લાગે છે આ બાબતો ઉપર વધુ પ્રકાશ હવે પછી પાડવામા આવશે

સાભાર સ્વીકાર

ધન્વન્તરિ (ચિકિત્સા સમન્વયાક) વર્ષ ૨૮ અક ૧-૨ આ અકના સપાદક વૈદ્ય પ તારાશકર મિશ્ર આયુર્વેદાચાર્ય, પ્રકાશક ધન્વન્તરિ કાર્યાલય વિજયગઢ (અલીગઢ) વાર્ષિક લવાજમ રૂા પાા આ અકની **કિંમત રૂા. ૪ પૃ૪ ૩૬૭**

હિંદી ભાષાના સુપ્રસિદ્ધ વૈદ્યક પત્ર 'ધન્વન્તરિ' એ આ વર્ષે પોતાનો વિશેષાંક "ચિકિત્સા સમન્વયાક' તરીકે પ્રસિદ્ધ કર્યો છે તેમા વૈદ્યરાજ જાદવજીભાઇ, ડૉ પ્રાણજીવન મહેતા, શ્રી પ શિવશર્મા, ક મહેન્દ્રકુમાર શાસ્ત્રી આદિ અનેક સુપ્રસિદ્ધ લેખકોએ પોતાના લેખ આપ્યા છે જ્વર, અર્શ, કૃમિ, કમળો, પાંડુ, અમ્લપિત્ત, ક્ષય જેવા પ્રધાન રોગોનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે અને દરેક રોગની આધુનિક તથા આયુર્વેદીય બન્ને પદ્ધતિએ સમન્વયાત્મક દૃષ્ટિબિંદુથી ચર્ચા કરેલ છે આવો ઉપયોગી દળદાર અક જોઈ સ્હેજ તેના પ્રકાશકોને ધન્યવાદ આપવાનુ મન થાય છે વધુમા સહૃદયી લેખકોનો સહકાર પણ સરાહનીય છે ત્યાના લેખકો આ પ્રકારના પત્રોમા નિયમિત લેખો લખી સહકાર આપે છે વૈદ્યક સાહિત્યના રસિકોને આ અક ગમશે તેની આશા છે

બાળકોનું આરોગ્ય

લેખકઃ
વૈદ્યરાજ માહેશ્વર જી. વ્યાસ
સંપાદકઃ "આયુર્વેદ રહસ્ય"

દિવસે દિવસે બાળકોનાં આરોગ્યનું ધોરણ નીચે જ ઊતરતું જાય છે તેનાં મુખ્ય કારણો તપાસતાં જણાય છે કે બાળકો વિશે તેના મા બાપે રાખવી જોઇતી ખરી સંભાળનો સદંતર અભાવ જ છે. ધાવણા બાળકની સંભાળ રાખવામાં તેની માતાએ જ મુખ્ય ભાગ ભજવવાનો હોય છે. આજ કાલ કહેવાતા સુધરેલા સમાજમાં માતાને પોતાના બાળક પ્રત્યે નહિ જેવી જવાબદારી અને પોતાના ખાનપાનની બેદરકારી ખાસ ધ્યાન ખેંચે છે. ધાવણા બાળકને અવાર નવાર થતી માંદગી કે તબિયત સંબંધી વખતો વખત ઉદ્ભવતી કોઈ ને કોઇ નાની મોટી ફરિયાદનું મૂળ કારણ તેની માતાનો આહાર વિહાર છે. વગર વિચાર્યું જે તે પેટમાં નાખવાથી વાત પિત્ત કે કફ પ્રકૂપિત થઈ ધાવણ દ્વારા તે દોષ બાળકમાં પ્રવેશી આરોગ્યને બગાડે છે.

માતાનું અમૃતતુલ્ય ધાવણ:–

બાળકને માતાનું ધાવણ એ અમૃત છે. ધાવણમાં રહેલા અનેક ઉત્તમ ગુણો જોતાં બાળકને તે અતિ આવશ્યક છે. ભારતવર્ષનો ભૂતકાળ જુઓ. આ પવિત્ર ભૂમિ પર ઉત્પન્ન થયેલા અનેક નરવીરો અને પૂણ્યશ્લોક આત્માઓ કુલાંગના વીરાંગનાઓના સ્તનય પાનથી જ વૃદ્ધિ પામ્યા હતા અને અદ્દભૂત પરાક્રમો દ્વારા ભારતમાતા અને પોતાની જનેતાના નામો સારા વિશ્વમાં ઉજ્જવળ કર્યા હતા. માતાના ધાવણથી માતૃભાવ અને કૌટુંબિક પ્રેમની લાગણી જન્મે છે અને ઉત્તરોત્તર ઉંચાપ્રકારના ગુણો સદાચાર વગેરે સંસ્કારો વારસામાં ઊતરે છે. તંદુરસ્ત ધાવણથી બાળકની કુદરતી અને સર્વાંગી વૃદ્ધિ થાય છે માટે જ માતાને પોતાનું ધાવણ નીરોગી રહે અને પૂરતા પ્રમાણમાં બાળકને મળે તે પ્રત્યે સંપૂર્ણ લક્ષ્ય રાખવું જરૂરતું છે.

આજકાલ સુધરેલા કુટુંબમાં ધવરાવવાનો રિવાજ લગભગ નાબૂદ થવા લાગ્યો છે અને તે એક ફેશન લેખાય છે. જન્મ્યા પછી બાળકને શીશી ધાવતું કરી દેવામાં આવે છે જેમાં દૂધના પાવડરનો ઉપયોગ મુખ્ય છે. કયાં ઈશ્વિરી બક્ષિસ રૂપ માતાનું ધાવણ અને કયાં આ કૃત્રિમ વિદેશી પાવડર! સાચો શ્રેયષ્કર માર્ગ છોડી પરાયા દેશનું અવિચારી અનુકરણ જે આપણી પ્રકૃતિ અને રહેણી કરણીને જરાય બંધબેસતું નથી તેવા ઉલ્ટા માર્ગનું ગ્રહણ એ અધોગતિનું જ ચિહ્ન છે. માટે બહેનો જરા વિચારો, તમારા ઉત્તમ ધાવણની જ જરૂર છે. ધાવણ ધાવી તૃપ્ત થયેલું બાળક જે આશીર્વાદ આપે છે તે શીશી ધવરાવ્યે નહિ મેળવી શકો. તમારા બાળકને પૂર્વકાળના વીરપુરૂષો જેવા પરાક્રમી કાંતિવાન અને બહાદુર બનાવી રાષ્ટ્રના ભાવિ ખડતલ નાગરિકની જનેતા થવા માગતા હો તો સત્વર આપણા પૂર્વજોએ અપનાવેલો માર્ગ ગ્રહણ કરો અને શુદ્ધ સાત્વિક આહાર વિહાર, સદાચાર, સદ્દવર્તનના ગુણો કેળવી ઉત્તમ સ્તન્ય દ્વારા તમારા બાળકનું પોષણ કરવું શરૂ કરી દ્યો અને પરિણામ જુઓ કે ભારતના ભાવી નાગરિકનું સ્વાસ્થ્ય કેવું સુંદર અને ભવ્ય ઘડાય છે.

મોટી ઉમરનાં બાળકોની સંભાળ:–

આતો નાના ધાવણા બાળકની વાત થઇ. હવે એ શબ્દ મોટા બાળકો એટલે એક વર્ષથી મોટી ઉમરના ૧૨ થી ૧૪ વર્ષ સુધીના બાળકો માટે વિચારીએ. આવા બાળકોમાં સ્વાસ્થ્યને હાનિકારક ચીજોનો ઉપયોગ ઘણો વધી પડયો છે. બાળકની જીદને વશ થઇ મા બાપ પૈસો બે પૈસા આપી છુટકારો અનુભવે છે પણ બાળક તે પૈસાનો શું ઉપયોગ કરે છે તેની લેશમાત્ર તેઓ ખેવના કરતા નથી. આ પૈસામાંથી બાળક કાચી હલકી ખાંડના ગોળા કે બરફનો ગોળો આઇસક્રિટ જે ચીજ અસ્વચ્છ પાણી અને

નુકશાનકારક રંગ અને સેક્રીનની મેળવણીથી બનાવવામા આવે છે, તે લ્યે છે આવી ચીજોનો ઉપયોગ બાળકોમા એટલો બધો વધી પડયો છે કે જ્યા જુઓ ત્યા આઈસક્રુટ અને ગોળાવાળા જ ભટકતા હોય છે નિર્દોષ બાળકો આવી અતિ નુકશાનકારક ચીજો લેવા દોડે છે વારવાર ખાય છે અને બિમાર પડે છે શરદી, ઉધરસ, તાવ આવવો, ગળુ, છાતી, ફેફસાં કે આતરડાના દર્દોમા સપડાઈ પડે છે ત્યારે તેના મા બાપ વૈદ્ય દાકતર પાસે દોડે છે ઉપચાર સારવારમાં ખુવાર થાય છે બાળક સારૂ થતા ફરી એની એ સ્થિતિ ચાલુ રહે છે મા બાપ વિચારતા નથી કે પોતાના બાળકની આવી સામાન્ય બિમારી કોને આભારી છે સાચુ કારણ તપાસ્યા વિના સોઘા મોઘા ઉપચારોમાં બાળકને હેરાન કરે છે જ્યારે પોતાને આર્થિક રીતે સહન કરવુ પડે છે ઉપર કહેલા ગોળા આઈસક્રુટ વિગેરે ચીજોથી બાળકોના મૃત્યુ થયાના દાખલા બન્યા છે આવી આરોગ્યને ભયકર રીતે નુકશાન કરે તેવી ચીજોના વારવાર કરાતા ઉપયોગથી બાળકની તદુરસ્તી કથળે છે ખાંસી, ગળાની તકલીફ, આતરડાની બિમારી લગભગ કાયમ બની રહે છે એને પરિણામે તેનો કુદરતી થવો જોઇતો વિકાસ રૂધાય છે આવી ચીજો વેચવા સામે શહેર સુધરાઈ પ્રતિબધ મૂકશે તો તે સમાજની એક મોથી સેવાનુ કૃત્ય કર્યું કહેવાશે બાળકોને નાનપણમાં જ સાચા પોષક તત્ત્વોની જરૂર છે ચોકખુ ગાયનુ દૂધ, શુદ્ધ ઘી અને ઉત્તમ ખાદ્ય પદાર્થો આજની મોઘવારી અને આર્થિક મુશ્કેલીઓને લીધે દુર્લભ જેવા થઇ ગયાં છે. આની અસર બાળકની તદુરસ્તી પર ઘણી મોટી પડે છે કોઈ દેશમા ન હોય તે કરતાં લગભગ ૧૬ ગણુ વિશેષ બાલ મરણ હિંદમા છે આ એક દુખદ હકીકત છે બીજા દેશમા બાળકોના આરોગ્ય પાછળ ત્યાની સરકાર ઘણુ ખર્ચ કરે છે અને ઘણી સુદર રીતે ધ્યાન આપે છે આ સત્ય હકીકત આપણા રાજકર્તા અને સમાજના અગ્રગણ્ય પુરૂષોએ ગંભીર રીતે વિચારવી ઘટે છે આજના નિર્માલ્ય માયકાગલા શરીરધારી બાળકો આવતી કાલના યુવાન ભારતીય કેવા હશે એ વિચાર કરતા નિરાશા ઉપજે છે માટે બાળકોના મા બાપો, આપણી સરકાર અને સમાજ સત્વર ચેતે બાળકોના આરોગ્યનો મૂળ પાયો પૌષ્ટિક સાત્વિક ખોરાક જ છે. બની શકે તેટલા વધુ પ્રમાણમાં ગાયનુ દૂધ આપો વેજીટેબલ ઘી નાના બાળકો માટે તો વિષ સમાન છે ને ઘી ન આપો ઘીની અવેજીમા તલનુ તેલ વાપરી શકો તે સર્વ રીતે ગુણકારી છે આપણે ત્યાં મગફળી નહોતી ત્યારે તલનુ જ તેલ બધે વપરાતુ તે વખતની નાના મોટા સૌની તદુરસ્તી ઘણી જ સારી હતી અને રોગનુ પ્રમાણ બિલકુલ નહિ જેવુ જ હતુ આજની જુદી જુદી જાતની બિમારીનું કારણ કૃત્રિમ આહાર વિહાર જ છે આપણા દેશની આબોહવા અને આપણી પ્રકૃતિને બરાબર માફક આવે તેવી જ તેના ખાનપાનની વ્યવસ્થા રહેવી જોઇએ ખાદ્ય વસ્તુઓમા થતી ભેળસેળ અટકાવવાનુ કામ આપણી સરકારનુ છે

ધાવણા બાળકના રોગની પરીક્ષા :

ધાવણા બાળકને શુ રોગ છે તે જાણવુ થોડુ કઠીન છે બાળકના રોગની પરીક્ષા તેના રોવા પરથી કરવી વળી તે છોકરૂ પોતાનો હાથ પોતાના શરીરના જે ભાગ પર અડાડયા કરે તે જગ્યાએ કોઈ જાતનો રોગ થયો છે કે પીડા થાય છે એમ અનુમાન કરવુ આપણો હાથ બાળકના શરીરના કોઇ ભાગ પર અડાડયાથી બાળકથી સહન ન થાય તો ત્યા કંઇ રોગ કે પીડા છે એમ સમજવુ જે છોકરૂ આખ મીંચી રાખે તે છોકરાને માથામાં પીડા થાય છે એમ કલ્પના કરવી જીભ કે હોઠ ચાવ્યા કરે, શ્વાસ ચઢી આવે, હાથ પગના કુકડીઆં વળી જાય કે આખુ શરીર મરડાઇ

જાય, ત્યારે હૃદયમાં થયેલો રોગ જાણવો. ઝાડા પેશાબનો વેગ બંધ થઈ જાય, ધાવણ ધાવ્યા જ કરે, આંતરડાની અંદર ખુટ ખુટ શબ્દ થાય, પેટ ચઢી આવે, વાંસો વાંકો થઇ જવાની સાથે ઊંચો ચઢી આવે અને પેટ ફૂલે ત્યારે કોઠાની અંદર રોગ થયેલો જાણવો. વળી મળમૂત્ર એકઠું થઈ જાય, મળમૂત્ર અટકી જાય, બાળક ચમકી જાય, ચારે કોર ફરતું જોયા કરે ત્યારે તે બાળકને બસ્તીની અંદર અને ગુહ્ય સ્થાનની અંદર રોગ થયેલો જાણવો.

નાના મોટા બાળકોના રોગના સામાન્ય ઉપચાર

૧ ગ્રહબાધા

ગ્રહબાધા વાળું બાળક ઘડીકમાં મુંઝાય છે, બીએ છે, રૂવે છે, નખ દાંત વડે માને કે પોતાના શરીરને કરડે, ઊંચે જોયા કરે, દાંત કચડે, ચીસ પાડે, બગાસાં ખાધા કરે, ભ્રુકુટીને ઊંચી નીચી કરી હોઠ કરડે, મોમાંથી ફીણ નીકળે, શરીર દુબળું પડે શરીરે સોજો જણાય ઝાડા થાય, સાદ બેસી જાય, ધાવે નહિ, ખાય પીયે નહિ. આ પ્રમાણે ૯ પ્રકારની ગ્રહબાધા છે. બાધાના સામાન્ય લક્ષણો ઉપર પ્રમાણે છે. કોઇપણ જાતની ગ્રહબાધામાં તુલસી, હળદર, ગોરખમુંડી અને વાળો ઉકાળી નવશેકા પાણીથી બાળકને નવરાવવું.

સપ્તશતી ચંડીપાઠ કરાવવો. ગુગળ, શેષગુંદર, લીમડો, લોબાન, હળદર સમભાગે ખાંડી તેમાં ઘી મેળવી ૩ ટાણા ધૂપ કરવો. ગળોના સ્વરસ અથવા હરડે ઘસીને પાવી. અથવા સંશમની સવાર સાંજ ૧ થી ૨ ગોળી પાણીમાં વાટી પાવી.

૨ સર્વ ગ્રહહર ધૂપ

સરપની કાંચળી, લસણ, મોરવેલ, સરસવ, લીમડાના પાન, મીંદડીના વાળ, મરડાશીંગી, રીંછના વાળ અને વજ સમભાગે ખાંડી ગાયનું ઘી તથા મધનો કરમો દઈ ધુંવાડી દેવાથી બધી જાતના ગ્રહોની નડતર મટી જાય છે. બાળકના તાવ વગેરે રોગ મટે છે.

૩ તરસ શોષ

વાળો, સાકર અને મધ માતાને આપવું બાળકને ચટાડવું.

૪ બાળ રતવા–મહાપદ્મક

બાળકને માથું મૂત્રાશય કે લિંગના ભાગમાં રતવા થયો હોય તો ઘાતક છે. રતવા લમણામાંથી હૃદયમાં અને ત્યાંથી ગુદાનાં ભાગમાં ઉતરે છે તેમ જ મૂત્રાશયમાં થયેલો રતવા ગુદામાં જઇ ત્યાંથી હૃદયમાં અને ત્યાંથી માથામાં જાય છે. ઉપાય: રાસ્ના, કમળ, ચંદન, જેઠીમધ, બળદાણાનું મૂળ, દેવદાર સરખે ભાગે ખાંડી ગાયના દૂધમાં વાટી થોડું ઘી નાખી ચોપડવું. દશાંગલેપ ચોપડવો.

૫ કથવો–કુકુણક

માતાનું બગડેલું ધાવણ ધાવવાથી બાળકને આંખનું દરદ થાય છે. આંખના ખૂણામાં પીડા થાય છે. ખંજવાળ આવે, પાણી પડે, બાળક કપાળ આંખ ને નાક ચોળ્યા કરે, પ્રકાશ તરફ જોઈ શકે નહિ, આંખો ઉઘાડી શકે નહિ. ઉપાય: હરડે, બહેડાં, આમળાં, લોદર, સાટોડી, આદુ, બેઠી ઊભી ભોરીંગણી સમભાગે ખાંડી, પાણીમાં વાટી, આંખ ઉપર નવશેકુ ચોપડવું. મોટી હરડે ઘસી પાવી. અમૃતા વટી ૨ થી ૪ ગોળી આપવી.

૬ દુગ્ધ શોધન

કાળીપાટ, હરડે, આમળાં, ભારંગી, દેવદાર, દુધીયોવજ, અતિવિષ, આસોંધ, શેરડીનાં મૂળ, વન કપાસનાં મૂળ, બળદાણા, કૌંચા સમભાગે ખાંડી ઝીણું ચૂર્ણ કરવું. હંમેશ ાા તોલો ચૂર્ણ ગાયના દૂધ સાથે બાળકની માને આપવાથી અશુદ્ધ ધાવણ શુદ્ધ થાય, બાળક નીરોગી રહે.

૭ ડૂટીના સોજો

ડૂટીમા વાયુ કોળવાથી તે જગ્યાએ પીડા થઇ સોજો આવે નારકુ તણાવાથી કે તે જગ્યાએ વાગવાથી એમ બને છે ઉપાય માટીના પીંડાને તપાવી તેના પર દૂધ રેડવુ તેમાથી જે વરાળ નીકળે તેનો શેક કરવો હળદર, લોદર, ધઉલો, જેઠીમધ એના ઉકાળામા પકાવેલુ તેલ ચોપડવુ તથા એ જ ઓસડિયાના ભુકાને ડૂટી પર દાબવો

૮ ગુદાનો પાક

પિત્તના પ્રકોપથી આ દરદ થાય છે ઉપાય પીપળાની છાલ, વડની છાલના ઉકાળાથી તે ભાગ ધોવો, જાત્યાદિ મલમ, ગુદભ્રંશ શામક મલમ લગાડવો, અથવા રસવતી ચોપડવી શખનો કાચો ભૂકો, જેઠીમધ, સુરમો એનો બારીક ભૂકો કરી ગુદાપર દાબવો.

૯ દાંત આવતી વખતનાં દરદ

દાત આવતી વખતે બાળકને અનેક રોગ થાય છે તેમા ખાસ કરીને તાવ, ઝાડા, ઉધરસ, માથુ દુખવું, રતવા, આંખ ઊઠવી, દુબળાપણુ એમાનુ કોઇ દરદ ઘણે ભાગે થાય છે

ચૂનાની આશ ૧-૧ ચમચી સવાર સાજ દૂધમા મેળવી પાવી

ધાવડીના ફૂલ અને પીપર સમભાગે ખાડી મધમાં કાલવી દાત આવવાને ઠેકાણે પેઢા ઉપર આગળી વતી ઘસવુ અથવા મધ અને ફુલાવેલ ટકણુ ઘસવુ

૧૦ દુબળાપણું-અશક્તિ

સુવર્ણભસ્મ કે સુવર્ણ માક્ષિક કુષ્ઠ અને વજ સમભાગે મેળવી ઘીમાં મધ સાથે ચટાડવુ

ચ્યવનપ્રાશ કે બાલપૌષ્ટિક જીવન ૧-૧ ચમચી દૂધમા કે ધાવણમાં મેળવી પાવુ

૧૧ બાળજ્વર

આસોદ તો ૫, દૂધ તો ૪૦ મા ઘી તો ૧૫ નાખી પકાવવુ દૂધ બળી જાય એટલે ગાળી લેવુ તે અશ્વગધા ઘૃત સાકર સાથે બાળકને ચટાડવુ

૧૨ શિશુ રક્ષક તેલ

રાળ, રાસ્ના, ચદન, કુષ્ઠ, આસોધ, હળદર, શતાવરી, દેવદાર, જેઠીમધ, મોરવેલ, કડુ, ધઉલો બધા સમભાગે અને બધાથી ૪ ગણુ દહીંનુ પાણી અને તેટનુ જ તેલ વિધિવત્ પકાવવા આ તેલ બાળકને શરીરે હમેશા ચોળવાથી બધી જાતના તાવ ઉતરે છે ગ્રહ બાધા નડતી મટે અને બાળક નિરોગી પણે ઉછરે છે

કાંકચીઓ ઘસીને પાવો સશમની ગોળી ૧-૧ સવાર સાજ આપવી.

૧૩ મોટી ઉધરસ

શુદ્ધ હીંગળો, ઝીણી પીપર અને વશલોચન સમભાગે લઇ ઘૂટી શીશામાં ભરવુ હમેશ સવાર સાજ ૦। થી ૦॥ રતી મધમા ચટાડવુ અથવા કાકડાશીંગી, અતિવિષ, ધાવડીના ફૂલ, બીલીનો ગર્ભ, વાળો, મોથ, હરડે, સમભાગ ખાડી બારીક ચૂર્ણ કરવુ ૨ થી ૮ રતીભાર ચૂર્ણ મધમા આપવુ

૧૪ સસણી ભરાણી

નાગરવેલના પાન ૭ નો સ્વરસ, આદુનો રસ તો ૦। નાખી તેમા લવીંગ ૨ વાટી જરા જરા ગરમ પાવાથી વાવલી સસણી ભરાણી મટે

૧૫ બાળક રોતું હોય તો

જાયફળને ગુલાબજળમા ઘસી આખે શરીરે ચોપડવુ તથા તાળવે લગાડવુ તેથી રોતુ રહી જશે.

૧૬ મોઢામાંથી અતિશય લાળ ઝરવી મોઢામાં વેદના, જીભ તાળવા ઉપર કે ગળા સુધી સફેદ રંગના ચાદા પડવા ગભરામણ.

ખેરસારનુ ચૂર્ણ મોમા છાટવુ, મધ, ટકણ (ફુલાવેલ) મેળવી લગાડવુ, બાવળની છાલના

ઉકાળાના કોગળા કરાવવા, હરડે, ગળો, લીમડાની અંતરછાલ પાણીમાં વાટી મધ નાખી ૨–૩ વખત પાવું.

૧૭ ગાલપચોરિયાં

દશાંગલેપ પાણીમાં લઢી ચોપડવો.

૧૮ બાળકની આંચકી

પેટમાં બાદી થવાથી, પેટમાં જીવડાનો ઉપદ્રવ વધવાથી દાંત આવતા હોય, તાવ, ઉધરસ, નબળાઈ કે માએ ખાવા પીવાની સંભાળ ન રાખવાથી આ દરદ થાય છે. સાદો જુલાબ આપી દસ્ત સાફ લાવવો. ગરમાળાના ગોળનો ઉકાળો ગોળ નાખી ગરમ ગરમ પાવો. કસ્તૂરી ૦।–૦। રતી મધ કે ધાવણમાં મેળવી પાવી. કેસર ૦।–૦॥ રતી દૂધમાં પાવું.

નીચેના ઉપાય કરવા:

બાલાર્ક તુલસીના રસ સાથે ૧ રતી આપવો.

૧૯ મરડો

અજમો, જીરું, લવીંગ, જાયફળ, બીડલવણ, સરખે ભાગે લઈ જુદાં જુદાં તાવડીમાં શેકી ખાંડવા. ૧ થી ૨ રતી પાણીમાં પાવું.

૨૦ ઊલટી

મરડાશીંગી, મોથ, અતિવિષ સરખે ભાગે લઈ શેકી ચૂર્ણ કરવું. ૧ થી ૨ રતિ મધમાં આપવું કે ફેાદીનાનો અર્ક ૧–૨ ટીપાં દ્રાક્ષાસવ સાથે પાવો.

૨૧ દૂધની ઊલટી ઉપર

આંબાની ગોટલી, ચોખાની ધાણી અને સિંધવનું ચૂર્ણ મધમાં કાલવીને ચટાડવું.

૨૨ હેડકી

પીપર, મરી સમભાગે ખાંડી મધ સાકર અને બીજોરાના રસ સાથે કે એકલા મધ સાથે ચટાડવું.

૨૩ ઝાડા, અતિસાર

સુંઠ, અતિવિષ, મોથ, વાળો, ઈંદ્રજવ, સમભાગે ખાંડી ઉકાળો પાવો. જાવંત્રી ૦॥ થી ૧ રતી સાકર કે મધમાં આપવી.

૨૪ ઝાડા સાથે લોહી પડવું

મોચરસ, રીસામણી, ધાવડીના ફૂલ, પઠી, કેસર સમભાગે ખાંડી ઉકાળો કરી મધ નાખી પાવો.

૨૫ આફરો, પેટ ચડવું, શૂળ

સિંધાલુણ, સુંઠ, એલચી, શેકેલી હીંગ, ભારંગી સમભાગે લઈ ચૂર્ણ કરવું; ૧ થી ૨ રતિ પાણી સાથે પાવું. ફેાદીનાનો અર્ક ૧–૨ ટીપા પાણીમાં પાવો.

૨૬ ધૂળ ખાવાને લીધે થતા પેટના વિકાર

સંદૂરભસ્મ કાળી બબ્બે રતી મધમાં ચટાડવી, આરોગ્યવર્ધની ૦॥ થી ૧ ગોળી સવાર સાંજ દેવી.

૨૭ ગળું પડવું

હરડે, વજ, કુઠ સમભાગે ખાંડવું. ૧ થી ૩ રતિ મધમાં ચટાડવું.

૨૮ મોં આવી ગયું હોય

દારૂહળદર, જેઠીમધ, હરડે, જુઈનાં પાન સમભાગે ખાંડી બારીક ચૂર્ણ કરવું. મધમાં કાલવી મોં કે ગળાંમાં અંદર ચોપડવું.

૨૯ કાનમાં પરૂ–કાન વહેતો હોય

બહેડાં, કુઠ, હરતાલ, મનસીલ સમભાગે ખાંડી તેમાં તલનું કે સરસીયું તેલ પકાવી ૩–૪ ટીપાં કાનમાં નાખવાં.

૩૦ આંખના દરદ (આંખ ઉઠવી વગેરે)

દારૂહળદર, મોથ, ગેરૂ સાથે વાટી બહાર લેપ કરવો, કુલાવેલ ફટકડી તોલો ૦॥ મોરથુથુ રતી ૨, ગુલાબજળ તોલા ૫ માં મેળવી તે ટીપાં દિવસ રાત્રે નાખવાં આંખનાં બધાં દર્દ મટે.

૩૧ ચામડીનાં દરદ

કનકબીજ, હળદર, કુઠ, રાઈ, ઈંદ્રજવ સમભાગે ખાંડી છાશમાં વાટી ચોપડવું.

સેંટ્રલ ડ્રગ રિસર્ચ ઈન્સ્ટિટયૂટ-લખનૌ

પરિચયકાર
શ્રી નરસિંહ મૂ. શાહ

કોઇ પણ રાષ્ટ્રની પ્રજાકીય તદુરસ્તી અગે રોગો સામેની લડતમા રક્ષણુની પ્રથમ હરોળ એટલે સુવ્યવસ્થિત જાહેર તદુરસ્તી ખાતુ–પબ્લિક હેલ્થ ડિપાર્ટમેન્ટ, સ્વચ્છ પીવાનુ પાણી, કાર્યક્ષમ ડ્રેનેજ, અસરકારક સૅનિટેશન, પૂરતો પૌષ્ટિક ખોરાક અને ઊંચા ધોરણે વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા–આ બધા વિશે પૂરતી સગવડો પબ્લિક હેલ્થ ડિપાર્ટમેન્ટ પૂરી પાડે અને તેની ખાતરી આપે પ્રજાને ગમે તેવા ભયકર રોગચાળા સામે પણ ટકાવવા આ પ્રાથમિક પગલુ છે ટૂકમા, પ્રજાનુ સામાન્ય સ્વાસ્થ્ય સચવાઇ રહે તે માટેની તેમજ મોતના મોમાથી તેને બચાવી લેવાની આ થઈ બુનિયાદી વ્યવસ્થા પછી આવે બીજી હરોળ દવા–ઔષધોની પ્રથમ હરોળ અણુવિકસી હોય તો બીજી હરોળને મજબૂત રાખવાની જરૂર રહે છે આપણા દેશમા પ્રથમ હરોળનો યોગ્ય વિકાસ થયો નથી પ્રજાકીય-તદુરસ્તીની બાબતમા હજી ઘણુ કરવાનુ રહે છે ખુદ પ્રજા પણ વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા વિશે બેદરકાર છે આ સજોગોમા દવા–ઔષધની બીજી હરોળ અગત્યની બને છે અને પરદેશોમાથી દવાઓ મોટા જથ્થામા આયાત થાય છે

આપણા દેશમા એવી પુષ્કળ વનસ્પતિઓ થાય છે, જેમાથી ઉપયોગી ઔષધો અને દવાઓ કાઢી શકાય કે બનાવી શકાય છે વસ્તુત એ બધી પરદેશ ચડીને તેમાથી દવા બનીને અહીં આવે છે, જ્યારે દેશની આ કુદરતી સમૃદ્ધિનો દેશમા તો ખૂબ ઓછો ઉપયોગ થયો છે આથી દવાઓની બનાવટને આપણે ત્યા ખીલવવાની જરૂર છે, જેથી દેશનુ નાણુ પરદેશ જતુ અટકે આધુનિક વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિસર આ ઉદ્યોગ અહીં ખીલે એ અગેની જરૂરિયાત કાઉન્સિલ ઑવ સાયન્ટિફિક ઍન્ડ ઇન્ડસ્ટ્રીઅલ રીસર્ચે (C S I R એ) સ્વીકારી, અને આ કાર્ય અગે એક સશોધનસસ્થા કાઢવાની યોજના ઇ ૧૯૪૭મા મજૂર કરી માનનીય ડૉ જીવરાજ મહેતાના પ્રમુખપદે એક આયોજન સમિતિ નીમી પરિણામે ૧૯૪૯ની શરૂઆતમા લખનૌમા સેન્ટ્રલ ડ્રગ ઇન્સ્ટીટયૂટ (મધ્યસ્થ દવા–સશોધન સસ્થા) ત્યાના જૂના ઐતિહાસિક 'છત્તર મન્ઝિલ' મહેલમા કાઢવાનુ નક્કી થયુ

એ છત્તર મન્ઝિલની વાત પણ જાણવા જેવી છે તેના મધ્ય ઘુમ્મટ પર સોને રસેલી છત્રી છે એટલે એને છત્તર મન્ઝિલ કહે છે ઇ ૧૭૮૧મા એક લશ્કરી એન્જિનીઅરે તેનો એક ભાગ બાધ્યો હતો અવધના નવાબ સાદતઅલીએ તે ખરીદી લઇ તેનો મુખ્ય ભાગ બધાવ્યો તે ગોમતી નદીના કાઠે આવેલો છે અને તેની નીચે નહેર બાધેલી છે પછી ગાઝીઉદ્દીન હૈદર અને નસીરૂદ્દીને તેને વિસ્તાર્યો અને પૂરો કર્યો અગ્રેજોના અમલ દરમિયાન ૧૯૪૬ સુધી તેનો ઉપયોગ એક ક્લબ તરીકે થતો લગભગ બસો વર્ષ જૂના આ નવાબી મહેલે આજે એક સશોધન સસ્થા તરીકે નવો સ્વાગ ધારણુ કર્યો છે આ ગજાવર મહેલમાથી માત્ર થોડાક ભાગમા ઇન્સ્ટીટયૂટ માટેની પ્રયોગશાળાઓ, લાયબ્રેરી, ઑફિસ, સ્ટોર્સ વગેરે અગે જરૂરી ફેરફાર કરવામા આવ્યા છે મહેલનો બાકીનો ભાગ જેમ જેમ સસ્થા વિકાસ પામતી જશે તેમ તેમ ઉપયોગમાં લેવાતો જશે એવી યોજના છે

શરૂઆતથી જ હિંદમા દવા–સશોધનના આદ્ય પ્રણેતા કર્નલ આર એન ચોપરાની દોરવણીનો લાભ આ સસ્થાને મળતો રહ્યો છે સર એડવર્ડ ગેલન્બી જેવા વિશ્વવિખ્યાત વિજ્ઞાની આ સસ્થાના નિયામક નિમાયા એ પણ યોગ્ય થયુ છે હાલ ડૉ બી મુખરજી નિયામક તરીકે કામ કરે છે દવા–સશોધનના કાર્યમા વિજ્ઞાનની વિવિધ શાખાઓનો સમન્વય કરવો પડે છે રાસાયનિકો નવી નવી દવાઓ બનાવે, પછી તેની અસરકારકતા ને ઉપયોગિતા વગેરે પર

તપાસ હાથ ધરવી પડે. આ કાર્ય માટે જીવ-વૈજ્ઞાનિકો અને વૈદકીય નિષ્ણાતોની જરૂર પડે. દવાની આટલી તપાસ થયા પછી ઑસ્પિટલોમાં તેની ક્લિનિકલ તપાસ માટે પ્રયોગ કરવા પડે. આમ દવા સંશોધનમાં વિજ્ઞાનની જુદી જુદી શાખાઓમાં પારંગત વિજ્ઞાનીઓનો સહકાર જરૂરી હોય છે. એટલે આ સંસ્થાનો મુખ્ય કાર્યપ્રદેશ નીચે પ્રમાણે છે.

૧ દવા-સંશોધન: વનસ્પતિનું અન્વેષણ કરી તેમાંથી ઉપયોગી પદાર્થો કાઢી તેમની દવા તરીકે ઉપયોગિતા અંગે તપાસ. તેવી જ રીતે પ્રયોગશાળામાં નવાં નવાં રસાયનો બનાવી તેમની તપાસ.

૨ સંશોધન દ્વારા પ્રાપ્ત થએલી દવાઓનું એક ધોરણ (standardization) કરવું. દવાઓની મોટા જથ્થામાં બનાવટ અને ખિલવણી.

૩ દવા ઔષધોની બાબતમાં સંશોધન હાથ ધરવા દેશની યુનિવર્સિટીઓ, ઉદ્યોગ વગેરેને સગવડ અને સલાહ આપવી.

૪ ઑસ્પિટલો અને ક્લિનિકલ ટેસ્ટ ગોઠવવા.

૫ દવા-ઔષધો અંગે વૈજ્ઞાનિક સાહિત્યનો પ્રચાર કરવો.

આ બધાં કાર્યો ધ્યાનમાં રાખીને ત્યાં નીચેના વિભાગો રાખવામાં આવ્યા છે: (૧) રસાયન વિભાગ (૨) જીવ-રસાયન વિભાગ (૩) ફાર્માકૉલૉજી (દવા અને ઔષધોની તપાસ) (૪) જીવાણુ-વિજ્ઞાન (માઇક્રો બાયોલૉજી અને પેરેસાઇટૉલૉજી) (૫) ક્લિનિકલ વિભાગ અને (૬) વનસ્પતિશાસ્ત્ર વિભાગ જેમાં ફાર્માકૉગ્નોસીનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે.

આ ઉપરાંત એક પ્રાણીઘર (ઍનિમલ હાઉસ) પણ ત્યાં છે, જેમાં રાખેલા જનાવરો પર ત્યાં શોધેલી દવાઓના અખતરા કરવામાં આવે છે. લાયબ્રેરી, સ્ટોર્સ, વર્કશૉપ વગેરે આધુનિક વિજ્ઞાન-સંસ્થાની જરૂરિયાતો પણ ઈન્સ્ટીટયુટ ધરાવે છે. સંસ્થાનું મ્યૂઝિયમ પણ ખોલવામાં આવ્યું છે.

દર્દ-નિવારણમાં વનસ્પતિ અને તેની ચીજો વાપરીને વૈદકનો પાયો નાખવામાં હિંદી સંસ્કૃતિએ ભૂતકાળમાં મોટો ભાગ લીધો છે. પશ્ચિમના દેશોને તેમાંથી ઘણું મળ્યું છે. આધુનિક યુગમાં આ દિશામાં ભારત પોતાને યોગ્ય ફાળો આપે એ આશાથી એ દિશામાં સેન્ટ્રલ ડ્રગ રીસર્ચ ઈન્સ્ટીટયુટ યોગ્ય પગલું ભરે.

('કુમાર')

શુદ્ધ આયુર્વેદનું શિક્ષણ-સરકારે માન્ય રાખેલા વધુ ગુરૂઓ

૧૯૫૪-૫૫ના શૈક્ષણિક વર્ષમાં શુદ્ધ આયુર્વેદના અભ્યાસક્રમનું શિક્ષણ આપવા માટે મુંબઇ સરકારે સોળ વધુ વૈદ્યોને ગુરૂઓ તરીકે માન્ય રાખ્યા છે. તેઓના નામ આ પ્રમાણે છે.

વૈદ્ય મણિશમ બાલાજી ગુર્જરકર શાસ્ત્રી ભદ્રકાળી રોડ યાવલે, નાશિક જિલ્લો. વૈદ્ય વિષ્ણુપ્રસાદ દામોદરભાઇ, ઠાકોર ખેડા, જિલ્લો, વૈદ્ય રમણલાલ ગિરજાશંકર અગ્નિહોત્રી, શંકર ફાર્મસી, આમલીની પોળ, અમદાવાદ. વૈદ્ય કનૈયાલાલ શંકરલાલ બેગમપુર, સુરત. વૈદ્ય શિવાભાઇ જગન્નાથજી, નડિયાદ. વૈદ્ય પુરૂષોત્તમપ્રસાદ અમૃતલાલ ત્રવાડી, અમદાવાદ-૭. વૈદ્ય પુરૂષોતમ વામન પેણસે, બુધવાર પેઠ પુના. વૈદ્ય કૃષ્ણાજી વામન કારવે, પનવેલ, કોલાબા જિલ્લા. વૈદ્ય હરિકૃષ્ણ વિશ્વનાથ વ્યાસ, કિલ્લા પારડી, સુરત જિલ્લો. વૈદ્ય શંભુપ્રસાદ પિતામ્બર પંડયા, નડિયાદ. વૈદ્ય ભાલચંદ્ર અનંત શારંગપાણિ, નાશિક. વૈદ્ય પ્યારેલાલ લાલારામ શર્મા, કાલબાદેવી રોડ, મુંબઈ-૨. વૈદ્ય રામમુર્તિ શ્રીરામ મિશ્ર, વરલી, મુંબઇ ૧૮. વૈદ્ય ખંડપરશુ છત્રસિંહ બારોટ, સુલતાનપુરા, વડોદરા અને વિદ્યાવૈદ્ય શાંતિલાલ પી. જોશી, સાન્તાક્રુઝ મુંબઇ.

૧૯૫૪-૫૫ના શૈક્ષણિક વર્ષમાં શુદ્ધ આયુર્વેદ અભ્યાસક્રમનું શિક્ષણ આપવા માટે માન્ય રખાયેલા વૈદ્યોની કુલ સંખ્યા અત્યાર સુધીમાં ૫૮ થાય છે.

સરકારે શુદ્ધ આયુર્વેદ અભ્યાસક્રમનું શિક્ષણ આપવા માટે શ્રી મુંબઇ આયુર્વેદિક સોસાયટીના શ્રી. પંડિત હરિપ્રપન્નજી આયુર્વેદ વિદ્યાલય, મુંબઇને પણ માન્યતા આપી છે.

ચાલતી ઋતુ

લેખક શ્રી ડૉ. રસિકલાલ પરીખ
સંપાદક 'ચરક'

ભાદરવો અને આસો માસ એને શરદ ઋતુ કહે છે.

વર્ષા ઋતુમા ખાવા-પીવાના પદાર્થો ભેજવાળા હોવાથી અને પચે ત્યારે ખાટા થતા હોવાથી આ ઋતુમા પિત્તનો વધારો થાય છે વર્ષા ઋતુમાં શરીર વરસાદ અને ટાઢથી ટેવાઈ ગયુ હોય છે પરતુ પછી શરદ ઋતુમાં સુર્ય આપણા દેશની નજદીક આવવાથી એકાએક સખત તાપ પડે છે અને એથી પિત્તનો પ્રકોપ થાય છે પરિણામે શરદ ઋતુમા તાવનુ જોર વધી પડે છે આ વધેલુ પિત્ત ઓછુ કરવા માટે શરદ ઋતુમા ભૂખ લાગે ત્યારે હલકો, ગળ્યો, તૂરો અને કડવો ખોરાક લેવો ખોરાકમા ચોખા, મગ, ઉકાળેલુ દૂધ, ઘી, સાકર, મધ, આમળાં પરવળ વગેરે લેવા જેથી કફ ઉત્પન્ન થાય વધેલા પિત્તને શમાવવા માટે કફની જરૂર છે આટલા માટે જ આપણા પૂર્વજોએ ભાદરવા મહિનામાં જ શ્રાદ્ધનો મહિમા સમજપુર્વક યોજેલો છે ' પોતાના મૃત પૂર્વજની મરણ તિથિના દિવસે જ ભાદરવા વદમા એક જ દિવસે શ્રાદ્ધ કરવુ અને એમા દૂધપાક કે ખીર ખાવી એ ધાર્મિક દૃષ્ટિએ બરાબર છે પરતુ આરોગ્યની દૃષ્ટિએ વિચાર કરીએ તો ભાદરવો અને આસો માસમા દરરોજ દૂધની ખીર ખાવી જોઇએ.

આ ઋતુમા કાચા પિત્તને કાઢવા માટે મિંઢળનો પા તોલીભાર ભૂકો ગરમ પાણીમાં લઇ ઉલટી કરવી ત્યારબાદ હરડેનો રેચ લેવો ઉલટીથી કફ તથા વધેલુ કાચુ પિત્ત ઉલટી દ્વારા નીકળી જશે હરડે લેવાથી ઝાડા વાટે વધેલુ કાચુ પિત્ત નીકળી જશે આ પ્રમાણે કરવાથી મેલેરીયા તાવ આવતો અટકી જશે

વર્ષા ઋતુમા નદી, તળાવ વગેરે જળાશયોમા માણસોના, બીજા પ્રાણીઓના અને ઝાડ પાનના અનેક જાતના કચરા તણાઈને આવે છે તેથી વર્ષા ઋતુમા જળાશયો રજસ્વલા સ્ત્રી જેવા હોય છે અને એથી એનુ પાણી વર્ષા ઋતુમા વાપરી શકાતુ નથી પણ જ્યારે શરદ ઋતુમા અગસ્ત્ય તારાનો ઉદય થાય છે ત્યારે આકાશમા વાદળા હોતા નથી તેથી શરદ ઋતુમાં સૂર્યના તથા ચદ્રના કિરણો જળાશયો ઉપર પડવાથી વર્ષા ઋતુનુ બગડેલુ પાણી સ્વચ્છ તથા નાહવા પીવાને લાયક બને છે એ પાણી અમૃત જેવુ હસને પીવા લાયક બની જાય છે, માટે એ હસોદક કહેવાય છે આ હસોદક શરદ ઋતુમા નાહવા તથા પીવા માટે વાપરવુ. આ ઋતુમા પાણીને ઉકાળીને પીવુ હિતકર છે એ ત્રણેય દોષને શમાવી દે છે અને બહુ શુદ્ધ હોય છે એ સોતોને પૂરી દેતુ નથી તેમ શરીરને લૂખુ પણ પાડતુ નથી

શરદમાં શરીરે ચદન, કપૂર, ખમના વાળા, મોતી તથા ફૂલના હારનો ઉપયોગ કરવો પહેલી રાતે ચાદનીમા બેસવુ, ઝાકળ, ક્ષાર, દહીં, તેલ, ચરબી, તડકો, કડકદાર અને પૂર્વના પવનનો ત્યાગ કરવો પેટ ભરી જમવુ નહિ અને દિવસે સૂવુ નહિ

શરદ ઋતુમા ગળ્યુ, કડવુ, તુરુ અને ઠડક થાય એવુ ખાવુ પીવુ

આ ભાદરવો અને આસો માસમા પિત્ત પ્રકોપ થઈ મેલેરિયા-તાવ આવે છે એમાંથી બચવા માટે આટલુ કરો—

(૧) ઉલટી કરો
(૨) હરડે લઈ રોજ પેટ સાફ રાખો કબજીયાત ન રહે તેની કાળજી કરો
(૩) અજીર્ણ ન થવા દો એટલે ભૂખ કરતા બે કોળીયા ઓછુ હલકુ ભોજન કરો
(૪) ઉકાળીને પાણી પીઓ
(૫) પરવર, કારેલાં સરગવો, દોડી એટલા જ શાક ખાઓ
(૬) લસણને તલના તેલમા તળી રોજ ખાઓ
(૭) તાવ આવે તો દૂધ, ભેંસબી ન ખાઓ પરતુ લઘન કરો તાવ ઉતર્યા પછી કડુ કરિયાતાનો ઉકાળો પીઓ મગનુ પાણી, મગ, ભાત, જવનો ખાખરો એવુ હલકુ ભોજન કરો
(૮) તાવ આવે તો ક્વીનાઈનના ઈંજેકશન્સ તથા જુલાબ લેશો નહિ

શિલાજીત રસાયન

લેખક:
વૈદ્ય ચન્દ્રશેખર ગોપાલજી ઠક્કર

'આરોગ્યસિન્ધુ' પુસ્તક ૨૮, અંક ૧૦–૧૧ માં 'આયુષ્યવર્ધક પ્રયોગો' (લેખક: વૈદ્ય ગોપાલજી કુંવરજી ઠક્કર) એ લેખમાં એક પ્રયોગ આ પ્રમાણે સૂચવવામાં આવ્યો હતો:

"ગળોનું ઘન તો. ૫, શિલાજીત શુદ્ધ તો. ૫ અને શુદ્ધ ગુગળ તો. ૧૦ આ ત્રણેય ચીજોના કલ્પને ગુજરાત સૌરાષ્ટ્રના વૈદ્યો જીવીતપ્રદાયોગને નામે ઓળખે છે. ત્રણેય ચીજો સમભાગે પણ લેવાનો કેટલાક વૈદ્યો અભિપ્રાય આપે છે. પ્રથમ સાફ ગુગળ લઇ તેને ઘીનો હાથ આપી કુટી ચટણી જેવું કરી તેમાં શિલાજીત તથા ગળોના ઘનનો ભૂકો મેળવી ખાંડણી દસ્તાથી ખાંડીને લોંદો કરી ગોળી ચણા જેવડી કરી સૂકવી રાખવી. ૬ ગોળી સવારે અને ૬ ગોળી સાંજે ભાંગીને ભૂકો કરી ગાયના ઘીમાં ચાટી ઉપર દૂધ પીવું. ગાયના ઘીમાં ન બને તો ભૂકો કરી કોઇ પણ જાતના ગાય કે ભેંસના દૂધ સાથે લેવું. આ પ્રયોગ લાંબો સમય સુધી કરવા જેવો છે. એકાદ બે વર્ષ કરવાથી અદ્‌ભુત ફાયદો થવાની વાતો અમે સાંભળેલ છે. આ પ્રયોગ વૈદ્યરાજ જાદવજીભાઇને ત્યાં બને છે અને વપરાય છે."

આ પ્રયોગના ગુણો સંબંધી ટૂંકમાં નોંધ પણ કરવામાં આવી હતી તે આ પ્રમાણે:
"આ પ્રયોગની અસરથી શરીરમાં આવેલ
ાથિલતા દૂર થાય છે. વાયુ ઘટે છે. કફ અને
ળતત્વ (વધી અથવા ઘટી) શરીરમાં
કાર કરે છે તેને એ દૂર કરે છે. તથા અગ્નિતત્ત્વ
ારે છે. લોહીના લાલકણો બળવાન બને છે.
છે.), યકૃત, મૂત્રપિંડ અને પકવાશયની
સુધરે છે, ભૂખ લાગે છે અને સાતેય
વધતાં ઓજ પણ વધે છે."

આ પ્રયોગની પ્રસિદ્ધિ બાદ અમારા કેટલાક
ાન વૈદ્ય મિત્રોએ આમાં રસ લીધો. એટલે
ાએ આ પ્રયોગ બનાવી અને રુગ્ણો ઉપર
જોયો. અમારા મિત્ર વૈદ્ય પ્રાગજી મોહનજી રાઠોડે તો એના ઉપર 'જન્મભૂમિ અને પ્રવાસી'માં એક લેખ પણ લખ્યો. આજે તેઓ છૂટથી આ વાપરે છે અને જીવિતપ્રદાને બદલે એને શિલાજીત રસાયનનું નામ આપ્યું છે, જે, વધુ સાર્થક પણ છે.

આ પ્રયોગમાં ગળો, ગુગળ અને શિલાજીત આ ત્રણનું સંયોજન લાગે છે તો સાવ સરળ પરંતુ ખૂબજ સુંદર છે. જીવનવિનિમયક્રિયા સુધારવા માટે આ ઉત્તમ યોગ છે એ તો પ્રથમ દૃષ્ટિએ જ કહી શકાય. શરીરમાં વધેલા દોષોનું શમન કરવાનો ગુણ ગળો–અમૃતા–ગુડૂચીનો વિખ્યાત છે. તે દોષોનું શમન કરે છે. અને શરીરમાં સંચિત વિષની પ્રતિક્રિયાને દંડી પાડી દે છે. ગળો ત્રિદોષઘ્ન છે. ગળોના ઘનની સંશમની તો રામબાણ ચીજ છે. જીર્ણજ્વર બાદ આવેલી નબળાઇમાં ગળોના ઘન સાથે શું આપવું, એ પ્રશ્નના ઉત્તર રૂપે ઉપરનો યોગ છે. આજે ક્લોરોમાયસીટીન, ટેરામાયસીન આદિ જંતુઘ્ન Antibioticના પ્રયોગો માનવકલ્યાણાર્થે છૂટથી થાય છે. પરંતુ એ પ્રયોગોથી શરીર શિથિલ બની જાય છે. પેટ ગૂંથાય છે. વાયુ થાય છે. ક્વીનાઇન જેવા પ્રયોગોથી ચક્કર આવી જાય છે. આજનો માનવ મૂળથી ક્ષીણ બન્યો છે. તેમાં આ પ્રયોગો વધારે નબળાઇ લાવે છે. આવી હાલતમાં **શિલાજીત રસાયન** ઉત્તમ ટોનિકની ગરજ સારે છે. વિદ્વાન વૈદ્યો વાપરી જુએ.

એમ તો ગળો ગોખરુ અને આમળાંનો કલ્પ રસાયનચૂર્ણ છે તે પ્રખ્યાત રસાયન કલ્પ ગણી શકાય. પરંતુ એ પ્રયોગ દશેક વર્ષ બરોબર સેવન કરો તોજ એના ગુણો મળે. રસાયન ગુણ માટે રસાયન ચૂર્ણ કરતાં અમારી દૃષ્ટિએ શિલાજીત રસાયન વધુ ઉત્તમ છે.

ગુગળ વાતહર છે. રોપણ છે. પૌષ્ટિક પણ છે. તે ઉત્તમ રક્તશોધક છે. ઉપદંશ–પ્રમેહ આમવાત, કંઠમાળ આદિમાં તે લોહીમાં વધેલ અમ્લ તત્ત્વોનો બરોબર સામનો કરી વિષનો

નાશ કરે છે ગુગળમાં વર્ણ સુધારવાનો પણ ગુણ છે તે લોહીમા શ્વેતકણો વધારે છે આર્તવજનક છે ઉત્તમ રસાયન અને દીપન છે સાથે ઉત્તમ જતુઘ્ન છે એટલે તો ધૂપમા પણ વપરાય છે દીપન અને વાતાનુલોમક હોઇ આતરડાને બળ આપે છે વાયુને મટાડે છે ઝાડો સાફ આવે છે સ્ત્રીઓ માટે ખાસ કરી હીગબોળ અને ઈંદ્રજવ સાથે આપવામાં આવે છે

ગળો રસમાં કડવી તથા ગરમ છે પચવામા હલકી છે ત્રિદોષને મટાડે છે મેદ ઘટાડે છે રસાયન છે. લોહીમા રાતા રજકણો વધારે છે સપ્તધાતુની વૃદ્ધિ કરે છે મધુર વિપાકી હોઈ પિત્તને શમાવે છે ખાસ કરી રસ, રક્ત, મેદ અને વીર્ય પર તેની અસર થાય છે પેશાબ સાફ લાવે છે તાવ અને તેની નબળાઈમા રામબાણ છે ગળોસત્વ કરતાં ગળોનુ ઘન વધુ ઉત્તમ છે એવો અમારો અનુભવ છે.

શિલાજીતના ગુણો પણ અપાર છે તે લોહીના દબાણને ઓછુ કરે છે શરીરમાં નવુ જ જીવન આપે છે ધાતુવૃદ્ધિ ઝડપથી કરે છે વીર્યને શુદ્ધ કરે છે મધુમેહ આદિ રોગોમા ઓજ ધાતુ જ્યા ક્ષીણ થાય છે ત્યા ઓજ વધારવા માટે ઉત્તમ છે પેશાબ સાફ લાવે છે આયુષ્ય વધારે છે જીવનમા આવેલી શિથિલતા પછી તે કોઇ પણ પ્રકારની હોય તો પણ ખાત્રીપૂર્વક તે મટાડે છે ઉત્તમ રસાયન અસર બતાડે છે

એટલે આ શિલાજીત–ગળો–તથા ગુગળનુ સયોજન ઉત્તમ કોટિનુ છે એટલુ જ નહિ પણ તે દરરોજની ચિકિત્સામા એક વાપરવા લાયક ઉત્તમ યોગ છે ખાસ કરી નીચેની અવસ્થાઓમા તે વધુ હિતકર થાય છે, એવો અમારો અનુભવ છે.

(૧) કોઈ પણ પ્રકારના તાવ કે બીમારી બાદ આવેલ નબળાઈ માટે ઉત્તમ છે ચારથી છ માસ એનુ સેવન કરાવવુ ઘટે

(૨) કોઇ પણ શસ્ત્રકર્મ બાદ તે લેવાથી શરીરની શકિત પુન લાવવાનુ ઉત્તમ કાર્ય કરે છે

(૩) આજકાલ યુવાન વર્ગમા સ્વપ્નદોષની ફરિયાદ બહુ રહે છે તે ઉપરાત કુટેવથી આવેલ નબળાઇની પણ ફરિયાદ કરવામા આવે છે એ માટે ધીરજપૂર્વક શિલાજીત રસાયન, અન્ય કાળજી સાથે આપવામા આવે તો ઉત્તમ અસર બતાડે છે

(૪) પ્રમેહ, મધુપ્રમેહ, ઉષ્ણવાત, ધાતુસ્ત્રાવ આદિ મૂત્રવિકાર તથા વીર્ય વિકારોમા ઉત્તમ છે. ગુરદાને તે બળ આપે છે.

(૫) લોહીની અશુદ્ધિ હોય અને ક્ષીણતા પણ હોય ત્યારે આપવાથી નબળાઈ દૂર કરી લોહીને શુદ્ધ કરે છે

(૬) સ્ત્રીઓને થતો કમ્મરનો દુ ખાવા, શ્રાવ, સોમરોગ, રકતપ્રદર આદિ વિકારોમાં આપવાથી જનનમાર્ગને બળ આપી ગર્ભાશયને શુદ્ધ કરે છે હિસ્ટિરિયામા તે તાપ્યાદિલોહ સાથે આપવાથી એકદમ સારી અસર બતાડે છે શ્વેત **પ્રદરમાં** તે અશોકારિષ્ટ, લોધ્રાસવ. કે પત્રાગાસવમાથી કોઈ પણ એક સાથે બે એક માસ આપવાથી લાભ કરે છે હાથપગની કળતર, સુપ્તિ, તદ્રા આદિ લક્ષણો મટાડી સ્ફૂર્તિ આપે છે

(૭) આમવાતમા અન્ય ચિકિત્સા સાથે ચાલુ રાખવાથી મૂત્ર શુદ્ધિ કરી નબળાઇ મટાડે છે

(૮) અસ્થિભગ કે અન્ય રીતે આવેલ કસરમા તે આપવાથી ઉત્તમ રોપણ કરી શકિત વધારે છે

(૯) શિલાજીત રસાયનનો ઉપયોગ પ્રોસ્ટેટ ગ્રથીની વૃદ્ધિ (વાતાષ્ઠીલા?)માં કરવામા આવે તો સારો લાભ કરે છે વૃદ્ધ પુરુષમાં પ્રોસ્ટેટ ગ્રથિ વધવાથી અત્યત મૂત્રોત્સર્ગ કે મૂત્રકાઠિન્ય થાય છે આ દરદમાં શિલાજીત રસાયન ૨–૨

ગોળી દિવસમાં ત્રણવાર આપવી સાથે નિમ્ન લિખિત ચૂર્ણ.

વાંસકપુર	તો. ૧
રસાયનચૂર્ણ	તો. ૧
બંગભસ્મ	તો. ૧
કૌચા	તો. ૧
મેથી	તો. ૧
ઊંદુંબરનું ઘન	તો. ૧

બધાને મેળવી તેમાંથી ૨-૨ આનીભાર આપવું. તેથી પ્રોસ્ટેટની વૃદ્ધિમાં લાભ કરે છે.

ઘણીવાર ગડગૂમડ, ખરજવું કે રક્તદુષ્ટિ થઈ શરીરે ડાઘ રહી જાય છે ત્યારે પુનર્નવા (સાટોડી)નો ઘન, શિલાજીત રસાયન સાથે સરખા ૬ થી ૮ માસ સુધી આપી જુઓ. તેથી કાળા ડાઘ, ચીતરી, શીતળાના ચાંઠા, અને રક્તની અશુદ્ધિમાં ફરક પડશે. આ પ્રયોગ ખાસ કરી જોવા જેવો છે.

લોહીનું દબાણ ભારે હોય, આખા શરીરમાં કળતર થતી હોય, શિરોવેદના હોય, ભ્રમ થતો હોય ત્યારે રોગીને ચતુર્મુખરસ સાથે શિલાજીત રસાયન આપવાથી તાત્કાલિક લાભ કરે છે. રક્તદાબને ઓછો કરી તજ્જન્ય લક્ષણોમાં પણ અસર બતાડે છે.

વૃદ્ધાવસ્થાની નબળાઇને લઈ થાક લાગવો, સાંધાઓમાં ભારેપણું, ચાલતાં શ્વાસ ચડવો, તાવ જેવું રહેવું, આ બધામાં શિલાજીત રસાયન એકાદ બે વર્ષ લાગલગાટ લેવાથી ઉત્તમ અસર બતાડે છે. મૂત્રોત્સર્ગ નિયમિત બનાવી પેશાબ સાફ લાવે છે. ઝાડો પણ સાફ આવે છે અને થાક કે નબળાઇ દૂર થઈ અને શરીરમાં તરાવટ રહે છે. રૂક્ષતા તથા વાયુ બન્નેને દૂર કરે છે.

શરીરમાં કયાંય પણ વિષજન્ય અસર રહી ગઈ હોય તો શિલાજીત રસાયન આપવાથી એના ઉપદ્રવો દૂર કરી લોહીને વિશુદ્ધ બનાવે છે. અને સપ્તધાતુઓની વિષદુષ્ટિનું શોધન કરે છે.

આ પ્રયોગ સીધો સાદો અને સરળ છે. સૌ કોઈ તેને બનાવી શકે છે. અમોએ તે બનાવી વાપરી જોયો છે. જેને તૈયાર જોઇતો હોય તે મગાવી લ્યે. છુટક તો. ૧ ના રૂ. ૨॥ છે તથા ૧૦ તોલા લેવાથી એનો ભાવ રૂ. ૧૮ રાખ્યો છે. જેને જોઇએ તે ઓર્ડર "સિન્ધ આયુર્વેદિક ફાર્મસી" ૩૭૫, કાલબાદેવી રોડ, મુંબઈ ૨ ને મોકલે અથવા અમારી શાખાઓ પરથી મેળવી લ્યે.

સોમલતા

આજકાલ શ્વાસમાં સોમકલ્પનો પ્રયોગ છૂટથી થવા માંડયો છે. આધુનિક ચિકિત્સકો આજે એફિડ્રીનના ઈંજેકશનો, ટીકડીઓ તથા પ્રવાહીમાં છૂટથી વાપરે છે. એ એફિડ્રિન આ સોમનું સત્વ છે. એફિડ્રિન વાપરવાથી ઉપદ્રવો થાય છે. જ્યારે સોમ નિર્ભય રીતે વાપરી શકાય છે. સોમચૂર્ણ ૩ માસા લઇ, પાણી ઉકાળવું. પાણી ઉકળે ત્યારે તેમાં નાખી પાણી ઉતારી મૂકવું. આ ફાંટ પદ્ધતિ થઇ. એ ગાળીને પીવા આપવું. જેથી દમનો હૂમલો થયો હશે તો બેસી જશે. દમના હૂમલા વખતે ખાસ અકસીર છે. હૃદય નબળું હોય તો અર્જુનનો પ્રયોગ સાથે કરવો. સોમ જાતે પાચક, અનુલોમક, પેશાબ લાવનાર, આમ નાશક, વાતહર, શોથહર, શ્વાસનળીનો પ્રસાર કરનાર છે. પંચાંગનું ચૂર્ણ ૧૦ થી ૧૫ ગ્રેન, ટિંચર ૩૦ થી ૬૦ ટીપા, ફાંટરૂપે ૨ થી ૩ વાર ઉપર સૂચવ્યા પ્રમાણે એની માત્રા છે. આમવાતમાં પણ સોમના કવાથની સારી અસર થાય છે. નવા દરદમાં આપવાથી સોજો મટાડી તાવ ઉતારે છે. સોમનું પંચાંગ, જાણીતા ગાંધીઓ પાસે સહેલાઇથી મળે છે.

'અગસ્ત્ય'

ખાવાથી બળ આવે અને ભૂખે મરવાથી બળ ઘટે એવી ગેરસમજુતી ઘણા દરદીઓમા સામાન્ય હોય છે પરિણામે ભૂખ ન હોય છતાં પાક બનાવીને ખાવાનો અને ભસ્મોનુ સેવન કરવાનો ઉપાય-એક માત્ર ઉપાય-તેમની નજર સમક્ષ હોય છે છતા શક્તિ તો વધવાને બદલે ઘટે છે દરદી નિરાશામા સપડાય છે દરદને મટવાની બાબતમા તે શકાશીલ રહે છે, અને એક પછી એક કિમતી ગણાતી દવાઓના વટોળમા ગોથા ખાતો થઈ જાય છે

અહીં એક એવુ ઉદાહરણ રજુ કરવામાં આવે છે કે જ્યાં કહેવાતી માત્રાઓ બધ કરવાથી નુકસાન થયુ નથી અને આહાર ઓછો કરવાથી બળ મળ્યુ છે

ગયા જુનની સત્તાવીસમી તારીખે વડોદરામા એક દરદીને તપાસવાનો પ્રસગ પ્રાપ્ત થયો દરદીના સ્નેહી સાથે હુ નડિયાદથી વડોદરે ગયો હતો દરદી અને દરદની વિગતો બહુ વિસ્તારથી નહિ આપતા આવશ્યક સક્ષેપથી ચવાવીશુ

વિગત: દરદી એક નિવૃત્ત ઈજનેર છે ઉમર લગભગ ૬૫ વર્ષ છે બગલાના અધિપતિ છે ચુસ્ત વૈષ્ણવ છે ગોકુળની જાત્રા શ્રદ્ધાપૂર્વક કરી આવેલા છે આયુર્વેદના ઔષધોમા એમને શ્રદ્ધા છે છેલ્લા બે એક માસથી ક્રમશ વધતી અશક્તિ માટે તે આયુર્વેદના ઉપચાર લઈ રહ્યા છે હાલમા એક સન્યાસીની દવા ચાલે છે અભ્રકભસ્મ વગેરે માત્રાઓનુ સેવન કરી રહ્યા છે પણ જોઈએ તેવો ફાયદો જણાતો નથી તેથી મારી સલાહ માગે છે

હકીકતમાં એમને હરતા ફરતા શ્વાસ ચઢે છે દાદરો ચઢે કે હાંફી જાય છે અરે! સ્નાન કરવામા જે શ્રમ પહોંચે તેનાથી પણ હાંફણ ચઢી આવે છે. આ બધા દુર્બળતાનાં લક્ષણો દૂર કરવા માટે તેમણે ઉપચારો અનેક લીધા છે પણ કોઈ દવા કારગત નીવડી નથી

શ્વાસને અને શ્રમને ખાસ સબધ છે જ્યા શ્રમ ત્યાં શ્વાસ છે ખુરસીમા આરામ લે કે પથારીમા સૂઈ જાય તો આ શ્વાસ બેસી જાય છે

ભૂખ સાધારણ લાગે છે અવાર નવાર વિબધ રહે છે

શારીરિક તપાસમા શરીરના કોઈ સ્થાન વિશેષની બિમારી જોવા ના મળી અહીં તો શ્રીમ તોને સુલભ આહારનો અતિરેક હતો શ્રમ નહિ અને ભોજનની બધી જ સગવડ, આ એક મોટો ગેરફાયદો મે તેમને ત્યા જોયો આમ તો વૃદ્ધ શરીર અને દુર્બળ શરીર બૃહણના અધિકારી છે પણ અહીં તો બૃહણનો તોટો નથી, એટલે જેનો અભાવ છે તે લઘનનો સત્કાર કર્યા સિવાય રોગમુક્તિ શક્ય નથી એમ મે વિચાર્યુ અલબત્ત, શ્રમના કારણે તરત જ વાયુનુ લક્ષણ પ્રાદુર્ભાવ પામતુ હોવાથી વાયુ જરૂર છે, પરન્તુ તે લઘન માગતો વાયુ છે એટલે લઘન એવુ ન હોવુ જોઈએ કે દુર્બળતા લાવે અને વાર્ધક્ય સુલભ વાયુને વેગ આપે

મે કહ્યુ આજથી તમારે એક ટક જમવુ સાજનુ ભોજન બધ કરવુ હરડેનુ સેવન અવાર નવાર કરો છો તે જરૂર પ્રમાણે ચાલુ રાખવુ દૂધ ના લેવુ ચાપાણીની ટેવ મર્યાદિત રાખવી સુઠ અને આદુ તથા લીંબુનોરસ છૂટથી લેવો મદાગ્નિ હઠાવે, આમને દૂર કરે અને શરીરમા સ્ફુર્તિ લાવે એવા આ ઉપાય છે તે ચાલુ રાખવાની હિંમત હોય તો બધી દવાઓ પડતી મૂકીને આ ક્રિયાક્રમ ચાલુ કરો

દરદીમાં દરદીના ગુણ હતા તેમણે આ સૂચના અક્ષરશ પાળવાની તૈયારી બતાવી. મે શ્રીમ તોને કોઠે પડેલી ટેવો-ચા, દૂધ, નાસ્તો ને અનુકૂળ પ્રશ્નોના જવાબ દ્વારા હાનિકારક દર્શાવીને જીવનને નિયમિત બનાવવાની સૂચના આપીને વિદાય લીધી

પચીસ દિવસ બાદ તા ૨૧-૭-૫૪ ને

દિવસે દરદીએ પોતાના સ્નેહી પર લખાવેલા પત્રમાં મને વંચાવવાની હકીકત વિગતપૂર્વક જણાવી હતી. એનું અહીં અક્ષરશઃ ઉદ્ધરણ કરવામાં આવે છે.:-

"વૈદ્યના ગયા પછી ખાવાનું એક ટંક શરૂ કર્યા બાદ હવે તબીઅતમાં સુધારો થયો છે. લીંબુ ને આદુના રસના સેવનથી અને સુંઠ તથા ગોળનું મિશ્રણ લેવાથી ખાસ ફાયદો થયેલો જણાય છે પહેલાંની માફક ખાતી વખતે, નહાતી વખતે, હરતાં ફરતાં જે હાંફણ થતું હતું, તે બંધ થયું છે. ને છૂટથી હરી ફરી શકાય છે. દાદર પણ હવે વગર હાંફણે ચઢી શકાય છે. આ બધો ફેરફાર સુંઠ, આદુ ને લીંબુનોરસ તથા ગોળના સેવનથી થયો હોવાથી કાચા આમ રસના સંચયને લીધેજ આ હાંફણ થયેલું હોવું જોઈએ એમ દાદાજીનું માનવું છે. એક ટંકને લીધે ખાધેલું બરાબર પચવાથી વધારાનો સંચય થતો નથી. એટલે હજુ પંદરેક દિવસ આ પ્રમાણે કાર્યક્રમ રાખવાથી તબીયત વધારે સારી થઈ જશે એમ દાદાજીનું માનવું છે. અને ત્યારબાદ એટલે કે આવતા મહીનાની શરૂઆતમાં વૈદરાજનાં પડીકાં શરૂ કરવા વિચાર છે. ઉપર પ્રમાણેની હકીકત આ શનિવારે વૈદરાજ ત્યાં આવે ત્યારે તેમને રૂબરૂમાં જણાવશો અને હાલના કાર્યક્રમમાં કંઈ ફેરફાર કરવાની સલાહ આપે તો તે પણ જણાવશો."

બુદ્ધિમાન દરદી કેટલી ચીવટથી પોતાનો કાર્યક્રમ જાળવે છે તે પત્રના છેવટના ભાગમાં નજર નાખવાથી જણાશે. તે લખાણ આ રહ્યું:

"હાલનો કાર્યક્રમ નીચે પ્રમાણે છે:"

(૧) સવારમાં ૬-૩૦ કલાકે ચાના પ્યાલા જેટલા પાણીમાં લીંબુ નીચોવીને પીવાનું. તેની અંદર ૧ વાલ પાપડીઓ ખારો નાખવામાં આવે છે. ખાંડ બીલકુલ પણ નહિ.

(૨) આઠ વાગે પાવલી ભાર સુંઠ અને પાવલી ભાર ગોળની ગોળી ખાય છે.

(૩) નવ વાગે ચાનો ક્રમ લેવામાં આવે છે.

(૪) બાર વાગે ભોજન. તેમાં એક દિવસ ચાર રોટલી ને ગોળ તથા દાળનું પાણી ને શાક. બીજે દિવસે ખીચડી ને શાક દાળનું પાણી અગર કઢી.

દરરોજ ભોજનની શરૂઆતમાં આદાનો ને લીંબુનો રસ ભેગો કરી થોડો સિંધવ નાખી પીવામાં આવે છે.

(૫) પાંચ વાગે સાંજે ચાના પ્યાલા જેટલા ગરમ પાણીમાં અડધું લીંબુ નીચોવીને પીવામાં આવે છે. બીજું કશુંય નાખ્યા વગર.

(૬) સાત વાગે ચા.

(૭) સાડા આઠથી નવની અંદર સૂતા પહેલાં એક કલાકે પાવલીભાર સુંઠનો ઉકાળો અંદર ગોળ નાખીને લેવામાં આવે છે. અગર તો આદુ નાખીને બરોબર ઊંકાળેલી કઢી (પાતળી-સહેજ ચણાનો આટો નાખેલી) લેવામાં આવે છે.

(૮) ઝાડાના બંધકોશ જેવું લાગે તો ચાર પાંચ દિવસે સવારના લીંબુના પાણીને બદલે ચાની સાથે પાવલીભાર હરડે ને પાવલીભાર સુંઠ લેવામાં આવે છે.

ઉપર પ્રમાણેનો કાર્યક્રમ હજુ પંદર દિવસ ચાલુ રાખશે. માનવું છે કે તબીઅત સારી થશે.

આજ્ઞાકારિતા એ દરદીનો ગુણ છે. અહીં એ ગુણ સારા પ્રમાણમાં વિકસિત થયો છે. અને એને અનુરૂપ ફાયદો પણ મળ્યો છે.

વાચકો જોઇ શકશે કે આ ઉપચારમાં કહેવાતી શક્તિની દવાઓ નથી. એક માત્ર પથ્યપાલનથી જ શક્તિ આવી છે. એટલે જ આપણે કવિ લોલિંબરાજના પેલા શ્લોકનું સ્મરણ કરીશું કે:-

पथ्ये सति गदार्तस्य किमौषधनिषेवणैः।
पथ्येऽसति गदार्तस्य किमौषधनिषेवणैः॥

પથ્ય પાળે તો દરદીને ઔષધ સેવનની શી જરૂર છે? અને પથ્ય સેવન ના કરે તો તેને ઔષધથી શો ફાયદો છે?

હળદર

લેખક
શ્રી બાપાલાલ ગ. શાહ

આ લેખમાળાનો આરભ મગલ દ્રવ્ય હળદરથી કરવો મને ઉચિત લાગે છે હળદરનાં અનેક નામોમાં એક નામ મङ्गल्या, मङ्गला છે શોભના, सुभगा—એ પણ સૌભાગ્ય દર્શક શબ્દો હોવાથી 'ગૃહમાધુરી'મા આ માગલ્ય દ્રવ્યથી શરૂઆત કરું છુ હળદરનુ એક નામ વરવર્ણિની શરીરનો રગ ઉત્તમ કરનાર—છે આ નામમાં જ એનો ગુણ સમુદાય ભરવામા આવેલો છે જે દ્રવ્ય શરીરનો રગ સારો કરે એ દ્રવ્ય ઉત્તમ રક્તશુદ્ધિકર હોવુ જ જોઇએ અને ઉત્તમ રક્તશુદ્ધિ માટે કલેજાની ક્રિયા—પિત્તોત્પાદક ક્રિયા—સારી હોવી જ જોઇએ અને જે દ્રવ્ય કલેજા—યકૃત—માટે ઉત્તમ હોય તો સારક—દસ્ત સાફ લાવનાર જતુઘ્ન અને દીપન પાચન હોવી જ જોઇએ પ્રાચીનોએ પોતાની સારગર્ભિત શૈલિમા ઘણા વિસ્તારનો સુદર સક્ષેપ કરેલો છે તે જમાના માટે એ શૈલિ આવશ્યક પણ હતી

હળદર આપણા દેશની અસલ વતની છે અને જેટલી હળદર આપણે ખાવામાં વાપરીએ છીએ તેટલી અન્ય કોઈ દેશ વાપરતો નથી

આપણા દેશમા લાખેક એકર જમીનમા હળદરનુ વાવેતર થાય છે બલ્કે એનાથી પણ વધુમાં થતુ હશે દર વર્ષે ૧ લાખ ટન હળદર ઉત્પન્ન થાય છે આપણા ઉપયોગ કરતા વધુ ફાજલ પડતી હળદરને પાકિસ્તાન, સિલોન, ઇંગ્લડ, અમેરિકા અને સ્ટ્રેઇટ સેટલમેટસ લે છે અર્થાત્, આ દેશો આયાત કરે છે

હિંદમાં હળદર ઉત્પન્ન કરનારા પ્રાંતો મદ્રાસ, બગાલ અને મુબઈ છે મુબઈ રાજ્યમા ૭૦૦૦ એકર જમીનમા હળદર થાય છે અને તેમા મુખ્ય સતારા છે ગુજરાતમા અમલસાડ અને વલસાડ તરફ પણ હળદર થાય છે મદ્રાસની હળદર સૌથી સારી મનાય છે.

હળદરનુ રીતસર વાવેતર થાય છે જગલી રીતે પણ એ ઊગે છે જગલી રીતે ઊગતી હળદર હિંદના જગલોમા ઘણી થાય છે બગાળા અને ત્રાવણકોર તરફ આ જાતનુ વાવેતર પણ થાય છે આ જાતના કદોમાં ખુશબો સારી હોય છે આનાં કદો ખાવાના ઉપયોગમા લેવાતા નથી પરન્તુ અગરાગ, સ્નાનરજ બનાવવામા આનો ઠીક ઠીક ઉપયોગ થાય છે.

હળદરની એમ તો ઘણી જાતો થાય છે આબા હળદર જાણીતી ચીજ છે કઈ લાગ્યુ હોય, પગ ઊતરી ગયો હોય તો આંબા હળદર લગાવાય છે કાળી હલદર થાય છે, જે બગાળમા વવાય છે એમા સુગધ હોવાથી અગરાગ તેમજ અન્ય પ્રસાધન દ્રવ્યોમા તે વપરાય છે

હળદરના કદો થાય છે અને આપણે બજારમા જે હળદર જોઈએ છીએ તેને ઉકાળીને, સુકવ્યા પછી આ રગ પ્રાપ્ત થાય છે પરદેશ ચઢાવવામા આવતી હળદર મશીનમા પૉલીશ થાય છે એટલે એનો રગ સુદર લાગે છે

દવામા હળદર વાપરવી હોય તો તાજી લીલી હળદર લાવી તેને ટુકડા કરી, ઘરમા સુકવી રાખી, તેનુ ચૂર્ણ કરીને વાપરવી જોઇએ ઊકાળવાથી થોડો ગુણ એનો નાશ પામે છે

આયુર્વેદ હળદરને ગરમ, કફનો નાશ કરનાર, સોજો ઊતારનાર, વાયુનાશક, ચામડીના રોગોને હરનાર, શરીરનો રગ સારો કરનાર, ધાવણ સુધારનાર, કાતિવર્ધક, ઘા ને રૂઝવનાર, ઝેરનો નાશ કરનાર, પેશાબના રોગોમા હિતાવહ, જતુઓને મારનાર, સળેખમ અને અરુચિનો નાશ કરનાર, કફ, વાત અને પિત્ત—ત્રણેય દોષોને હરનાર માને છે.

હળદર ઉત્તમ કફઘ્ન છે—કફનો નાશ કરનાર છે શ્લેષ્મત્વચામા જ્યારે વધુ પડતો શ્લેષ્મ (કફ) પડે છે ત્યારે હળદર આપવાથી શ્લેષ્મત્વચા રુક્ષ બને છે અને એથી કફ ઓછો કરે છે સળેખમ થાય છે કે ખાસી થાય છે ત્યારે દૂધમા હળદર નાખીને પીવાનો ચાલ શાસ્ત્રીય છે

જૂનું જેને સળેખમ રહેતું હોય તેણે રોજ ૦ા તોલો હળદર ગરમ પાણી સાથે લેવાનું રાખવું. શરદીથી બચવા ઠંડું પાણી, શરદી, કફકારક ખોરાક—ત્યજવા જોઈએ. હળદર તદ્દન નિર્દોષ દવા છે. વધારે ખાવામાં આવી જાય તોય કોઈ જાતનો અપાય કરનાર નથી.

હળદરના ચૂર્ણને ખરલમાં નાખી અરડુસીના રસની ભાવનાઓ (ચૂર્ણ પલળી રહે એટલો રસ નાખી ઘૂંટી, રસ સુકાતા સુધી ઘૂંટવું એનું નામ ભાવના) આપવી. ઓછામાં ઓછી સાત અને વધુમાં વધુ એકવીસ ભાવનાઓ અપાય તો ઘણું સારું આ ચૂર્ણ શીશીમાં ભરી રાખવું. લુખી—સુકી કે ગરફાવાળી—બંને જાતની ખાંસીમાં આ દવા સવાર સાંજ બબ્બે આની ભાર મધ સાથે ચાટવી. નાના બચ્ચાંને ૧–૧ વાલ મધમાં ચટાડવી. પ્રત્યેક બ્હેનો આ દવા પોતાના ઘરમાં બનાવી રાખે તો કેવું સારું? આજે સળેખમ—શરદી અને ખાંસીના રોગો બચ્ચાંમાં અને મોટેરાઓમાં ખૂબ જ જોવા મળે છે. આ માટે આ દવા વાપરીને અનુભવ લેવા સૌ બેનોને હું વિનવું છું. આજે બજારોમાં સીરોલીન, સીરપ વસાકા, ગ્રેમૉલ્ટ સીરપ વગેરે ખાંસીની દવાઓ ખૂબ ખપે છે. ઘરોઘર તે જોવામાં આવે છે. પરન્તુ આ બધા કરતાં ઉપલો પ્રયોગ વાપરવા મારી સૌને ભલામણ છે.

આવો જ બીજો પ્રયોગ હળદરના સૂકા ગાંગડાઓને સંપુટમાં ભરી (બે કલાડાં વચ્ચે દવા મૂકી, સાંધો માટી વડે સાંધી દેવો એનું નામ સંપુટ)ને કોલસા થાય એટલાં અડાયાંના તાપમાં મૂકી, ઠંડુ પડે તે કોલસાને ખરલમાં વાટી લઈ, તેમાં ૧૦ તોલા કોલસાની રાખ હોય તો ૨ તોલા સિંધાલુણ નાખી, વાટી, શીશી ભરી રાખી તે રોજ સવાર—બપોર—સાંજ ત્રણ વખત બબ્બે આની ભાર જેટલી મધ સાથે ચાટી જવી. આથી કફ જલદી છુટો પડે છે. દમવાળાને પણ આ ઉપયોગી છે, નાના બચ્ચાંને ૧–૧ વાલ મધમાં ચટાડવી. આ સાદો પણ ખરેખર ઉત્તમ પ્રયોગ છે.

સળેખમ થયું હોય ત્યારે હળદરની ધુણી લેવાનો ચાલ પણ શાસ્ત્રીય છે. અંગારા ઉપર હળદરના ગાંગડાનો ભુકો છાંટી તેની ધુણી નાકમાં ખેંચવાથી સળેખમ જલદી મટે છે. હળદર કૃમિઘ્ન અને જંતુઘ્ન છે એટલે શરદી ઉત્પન્ન કરનાર જીવાણુ—વિષનો તે નાશ કરે છે. પાણીનો સ્રાવ તુરત જ ઓછો થાય છે. સળેખમમાં ઠીક રાહત મળે છે. બેન્ઝેડ્રીલ દવા ભરીને સુંઘવા ઇનહેલરની નાની ટ્યુબો બજારમાં વેચાય છે અને શરદી વખતે ઘણા તેનો ઉપયોગ કરે છે તેની જગાએ આ સાદો પ્રયોગ અજમાવી જોવા જેવો છે.

ખસ, ખુજલી, ચામડીના અનેક જાતના રોગો, જે ભલભલી દવાઓથી મટતા નથી તેની ઉપર ૧ તોલો હળદરનું ચૂર્ણ ગોમૂત્ર સાથે પીવાથી થોડા જ દિવસમાં ખુજલી મટે છે અને ચામડીના વિકારો જલદી સારા થાય છે. ચામડીના વિકારોમાં મીઠું બંધ કરવાની સૌને સલાહ છે. ખુજલી સખત હોય તો ભેંસનું દૂધ પણ ન લેવું. ગોમૂત્ર સાથે હળદર પીવાથી ભલાભલા ચામડીના રોગો નાશ પામે છે. સુશ્રુત તો હમેશાં ૪ તોલા હળદર ગોમૂત્ર સાથે લાગટ પીવાથી કોઢ (રક્તપીત—લેપ્રસી) મટે છે. એમ કહે છે. આપણા ગૂજરાતના શોઢલ નામના વૈદ્યે તો રોજ આઠ તોલા હળદર પીવા સૂચવ્યું છે. ગોમૂત્ર સાથે હળદર પીવી અને ગોમૂત્રમાં હળદર મીલાવી સારા શરીરે રોજ ચોળવી. ભલભલી ખુજલી આથી મટી જાય છે. કેટલાક વૈદ્યો લીંબડાના રસ સાથે હળદર ખવડાવે છે. રક્તવિકારો માટે આ પ્રયોગ પણ સુંદર છે. કેટલીક વખત મોં તદ્દન કાળું પડી ગયું હોય છે (રોગથી) તેમાં મલાઈ સાથે હળદર મીલાવી રોજ ૩–૪ વખત ઘસવાથી મુખની કાલિમા નષ્ટ થાય છે. આજે ખુજલી

અને ત્વગ્વિકારોમા પેનિસિલિન વગેરે મોઘી અને પાછળથી જેની પ્રતિક્રિયાઓ ભય કર-એવી દવાઓ વાપરવામા આવે છે' નવીનતાના ઉપાસક આ જમાનામાં પણ હુ તો એ બલાથી દૂર રહેવા અને આવા સાદા પ્રયોગો અજમાવા જ સલાહ આપુ છુ

પ્રમેહ એટલે વાટો, ડહેાળાયલેા પેશાબ, વારવાર કરવા જવુ પડે તે દરદમા હળદર અને કાળા તલ સરખે ભાગે લઈ (૧-૧ તોલો), વાટી. ાા ગેગ પાણીમા ઊકાળી લઈ અધોળ પાણી બાકી રહે એટલે કપડેથી ગાળીને પીવડાવવાથી લાભ થાય છે પ્રમેહમા આંબળા અને હળદર સમાન ભાગે પાણી સાથે ફાકી જવાથી પેશાબના રોગો મટે છે

પેટમા કરમ પડયા હોય, લિવર બગડયુ હોય તો સવાર સાજ વાવડિંગ ાા તોલાના ઉકાળા સાથે ૨-૨ વાલ હળદર બાળકોને આપવુ કરમ મરી જશે

ગા તોલા હળદરને ાા શેર પાણીમા ઊકાળી લઈ નવટાંક પાણી બાકી રહે, ગાળી લઈ તેમા એ આની ભાર ફટકડીનુ ચૂર્ણ નાખી, આંખો દુખવા આવી હોય તે ઉપર આ પ્રવાહીમા પુમડુ પલાળી તે આંખો ઉપર રાખવુ. આનાથી આખની રતાશ, જલન, પીયા વગેરે મટી જાય છે આખમા ચાદુ પડયુ હોય તો રૂઝાઈ જાય છે, આના ટીપા વારવાર આખમાં મૂકવા પણ હિતાવહ છે

કાન પાકતા હોય તો હળદર અને ફુલાવેલી ફટકડી સમાન ભાગે મેળવી, તેમાથી થોડીક ભુકી, એક વાસની સળી ઉપર રૂ લગાડી, તે વડે કાન બરાબર સાફ કરી લઇ, કાનમા ભૂકી ભૂંગળીથી ફૂક મારવી આ પ્રમાણે દિવસમા ૨-૩ વખત કરવાથી કાન પાકતો નરમાશે અથવા તો આકડાના પાકા પાનનો રસ કાઢી તે ભુકી ઉપર નાખવો અને રૂનુ પુમડુ દાબી રાખવુ પરૂ, ચરાકા, વરમ મટી જશે.

નાનાં બાળકો અને જેનો રગ શ્યામ છે તેવી સ્ત્રીઓને રોજ હળદર દૂધની મલાઈમાં મેળવી શરીરે ઘસવાથી શરીરનો વાન બદલાય છે-બાળકોને રોજ આ પ્રમાણે હળદર ચોળીને પછી નવડાવવા હિતાવહ છે-આપણા દેશમા સાબુનો ઉપયોગ વધ્યો છે પરન્તુ સાબુની જરૂર જ નથી શરીરનો રગ બદલવો હોય તો રોજ હળદર મલાઇથી શરીર ચોળીને પછી ગરમ પાણીથી શરીર સાફ કરી નાખવુ-સપત્તિ હોય તેણે આબળાના પાણી વડે સ્નાન કરવુ-સ્નાન ન થઈ શકે તો આબળાનુ પાણી કરી તે વડે દિવસમા ૪-૫ વખત મો સાફ કરવાથી મુખ કાતિવાળુ થાય છે-પરદેશી લોશનો ને પોમેડો કરતા આ વાપરી જોવા મારી ભલામણ છે

લગ્ન વખતે પીઠી ચોળવાનો ચાલ આપણે ત્યા હળદરમા રહેલો ચામડીને સુદર બનાવવાનો ગુણ છે તેને લઇને જ છે હળદરના વરવર્ણિની, ગૌરી, શોભના એ નામો જ એના ગુણનો પરિચય કરાવનાર છે આજે પણ મદ્રાસ તરફની સ્ત્રીઓ તેલમાં હળદર મીલાવી તે શરીરે ચોળ્યા પછી જ સ્નાન કરે છે ગૂજરાતની બહેનો શરીર ઉપર તેલ અને હળદર લગાડશે તો એક વખત ગૂજરાતણ તેના ગોરા વર્ણ માટે પ્રસિદ્ધ હતી તેવી જ 'गौराङ्गी' ફરીથી બની 'गुणगर्वे गौरववती' પણ બનશે જેની ચામડી સારી તેનુ ચારિત્ર સારુ-ચામડીની સભાળ ખૂબ જ રાખવી જોઇએ રોજ તૈલાભ્યગ, હળદર, સુગંધી વાળો, પટકચુરો, લોધર, હરડે, સુખડ, કપૂરકાચલી-જેવાની સ્નાનરજ અને પછી સ્નાન કેસર કસ્તુરી-સુખડના લેપો વગેરે ચામડીની સભાળ માટે આપણા દેશમા એક વખત ખૂબ જ પ્રચલિત હતા ફરીથી આ પ્રથા ચાલુ થાય તે જોવા માટે હુ તો ખૂબ જ ઉત્સુક છુ ચામડી મૃદુ, કોમળ, તેજસ્વી હોવી જોઇએ ચારિત્ર અને ચામડી બન્નેને ખૂબ જ નિકટનો સબધ છે હૃદય બગડયુ હોય છે ત્યારે તેનુ કાર્ય ચામડી

બજાવે છે. આથી તો આપણા સાધુ સંતો ને ભક્તોએ પછાત કોમોને કંઠી બંધાવતી વખતે રોજ નહાવાનો બોધ આપેલો. સ્નાનને પરમ માંગલ્ય ગણીને. તેને પાપઘ્ન ગણીને–સ્નાનનો મહિમા ગાનાર આપણા પૂર્વજોએ ઘણું કહી દીધું છે. સવાર સાંજ બન્ને વખત સ્નાન કરવું જોઇએ. સ્નાનાગાર (બાથરૂમ) સિવાયનું ઘર ન હોવું જોઇએ. ગામડામાં બહેનોને છૂટથી નહાવા નથી મળતું એટલે જ ઘણા રોગો તો થાય છે.

ઘા ઉપર હળદર ભરી દેવાથી તે જરૂર રૂઝાઈ જશે. વાયુને લીધે અંગ દુઃખતું હોય તો તેલ અને હળદર ઘસવાથી દુઃખાવો દૂર થશે, કારણ કે હળદર વાયુનાશક છે.

હરસ વા મસા સૂજ્યા હોય, બહુ દુઃખતા હોય તો કુંવારપાઠાં (લાણુ)નો ગર્ભ કાઢી, તેમાં હળદર તેળવી, તેની લુગદી ઉપર બાંધવાથી હરસ તુરત જ કરમાઇ જશે.

હળદર અને રસવંતી બન્ને સમભાગે (૦|–૦| તોલો) લઈ દૂધ સાથે પીવાથી પ્રદર મટે છે. યોનિમાં ખુજલી આવતી હોય, દુર્ગંધ મારતી હોય તો હાળદરની પોટલી ઊંઠાવવી–હળદરની ધુણી લેવી.

કલેજાનો દુખાવો હોય, કલેજું વધેલું હોય, કમળો થયો હોય, તે દરેક માટે હળદર ૦|–૦| તોલો કુંવારના ગર્ભ સાથે લાગલગાટ લેવી અત્યંત હિતાવહ છે. ફીકાશ દૂર થઇ, શરીર સુધરશે અને રોગ પણ મટશે. કમળો એ લીવરનું દરદ છે અને લીવર માટે હળદર કુંવારનો પ્રયોગ સારો છે.

જેને કોઇ 'વિષ'ની શંકા હોય તેણે રોજ ૦| તોલો હળદર ફાકી જવી. હળદર વિષઘ્ની છે.

અને હળદરની પોષક શક્તિ પણ ધ્યાનાર્હ છે. એમાં ૬.૩ પ્રોટીન, ૫.૧ ચરબી, ૩.૫ ખનિજ ક્ષારો, ૬૯.૪ કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ અને વિટામિન 'એ' ૫૦ ઇન્ટર નેશનલ યુનિટ છે. આ રાસાયણિક પૃથક્કરણ જોતાં હળદર ઉત્તમ ખાદ્ય પદાર્થ પણ ઠરે છે. હળદરમાંથી તેલ કાઢવામાં આવે છે. હળદરને આપણા ખોરાકમાં વણી લેનાર આપણા પૂર્વજોની દીર્ઘદૃષ્ટિ માટે આપણને આથી માન ઉત્પન્ન થાય છે. હળદરને રસાયન કહીએ તો ખોટું નહિ.

'हरिद्राखण्ड' આ નામની બનાવટ શીળવાની ઉત્તમ દવા છે. શીળવા એ ઘણો જક્કી રોગ છે.

કલકત્તાના સુપ્રસિદ્ધ સ્ત્રીરોગ ચિકિત્સક ડૉ. દાસે કહ્યું છે કે અત્યંત ગરીબ લોકો સુવાવડ વખતે કેમ જીવે છે એનો વિચાર કરતાં મને કમકમાં આવે છે. કારણ બેસુમાર ગંદકીમાં જ એ લોકો વસે છે. પરન્તુ એ લોકો સુવાવડમાં હળદર શરીરે ખૂબ લગાવે છે અને હળદરનો ખૂબ જ ઉપયોગ કરે છે. હળદર જંતુઘ્ન (ડીસઈન્ફેક્ટન્ટ) હોવાથી તેઓને કોઈ રોગ થતો નથી એમ મારું માનવું છે. વૈદ્ય બાપા શાસ્ત્રી સાઠે લખે છે કે રોજ રાત્રે સૂતી વખતે ગરમ પાણીના ઘુંટડા સાથે ૧ માસો હળદર (માસો=૮ રતી) જો લાગલગાટ ૧૫ મહીના સુધી ખાય તો માણસ વજ્રદેહી થાય. 'વજ્રદેહી' શબ્દમાં કદાચ અતિશયોક્તિ જણાશે, પરન્તુ હળદરની રસાયન શક્તિની આ વ્યાજબી જ સ્તુતિ છે. (ગૃહમાધુરી)

મેડિકલ કોન્ફરન્સમાં પ્રવચન

વ્યાખ્યાતા રા. રા. ડૉ. પ્રાણજીવન મા. મહેતા, જામનગર.

જીવનમા ઘણી વસ્તુઓ એટલી બધી પરિચિત થઈ ગઇ હોય છે, એટલી બધી જીવનમા વણાઇ ગઈ હોય છે એટલી બધી ઓતપ્રોત થઇ ગઈ હોય છે કે ઘણીવાર આપણને તે વસ્તુ વિષે વિચાર પણ આવતો નથી, તેના વિષે વિશેષ કઈ જાણવાની આપણને કેટલીક-વાર આકાક્ષા કે આતુરતા રહેતી નથી આવુજ કઇક "વૈજ્ઞાનિક" શબ્દનું થયું છે તે એટલો બધો રૂઢ અને પ્રચલિત બન્યો છે કે તે શુ અર્થ સૂચવે છે તે યથાર્થ જાણવાનો વિચાર પણ કદાચ ન થાય એ સ્વાભાવિક છે વળી વૈજ્ઞાનિક શબ્દ સાથે હમણા હમણા 'આધુનિક' (Modern) શબ્દ વિશેષણરૂપે પ્રચલિત બન્યો છે આ બે શબ્દો સાથે સાથે વપરાતા એવો ભાસ ઉત્પન્ન થયો છે કે આ વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિ આધુનિક સર્જન છે, પૂર્વે તે કદાચ નહિ હોય એટલે પ્રથમ આ માન્યતા ધટસ્ફોટ માગે છે

'વિજ્ઞાન'નો અર્થ:-

વિજ્ઞાન એટલે શુ એનો અર્થ આપણે યથાર્થ સમજવો જોઇશે વિજ્ઞાન એટલે Classified knowledge (વર્ગીકૃત જ્ઞાન) અથવા Orderly *arrangement of facts* (હકીકતોની નિયમબદ્ધ ગોઠવણી) અથવા તો Systematised and formulated knowledge (પદ્ધતિપુર સર સંગૃહીત જ્ઞાન.) આ બાબતમા Karl Pearson તેના Grammar of Science નામક પુસ્તકમા જે લખે છે તે ઘણુ બોધક જણાશે તે કહે છે કે—

'The man who classifies facts of any kind whatever who sees their mutual relations and describes their sequences, is applying the scientific method and is a man of science Science is the critical systematic knowledge based on generalisations. The scientist systematises the data, records his observations and draws certain conclusions there from, which ultimately assume the form of a formula or a universal truth. He proceeds rationally and logically through all his investigations. It is the cumulative product of both the processes of analysis and synthesis the knowledge of individual ideas and things against the background of universal laws and concepts.

આ થઈ વિજ્ઞાનની વ્યાખ્યા આ વ્યાખ્યા અનુસાર આપણે ત્યા પ્રાચીન ભારતવર્ષમા શુ સ્થિતિ હતી તે જાણવા આપણે પ્રાચીન વૈદકીય ઇતિહાસ તપાસવાની જરૂર છે

સુવર્ણ યુગ:-

ભારતવર્ષનો એ ભવ્ય ભૂતકાળ હતો, જ્ઞાનપિપાસા, સત્યપરાયણતા, લોકહિત ભાવના નો ત્યારે સમતોલ સમન્વય હતો, શાસ્ત્રો અને સહિતાની રચનાઓનો તે સુવર્ણ યુગ હતો, સૃષ્ટિનુ દૃશ્ય અને અદૃશ્ય પદાર્થોની ખોજનો એ જિજ્ઞાસાયુગ હતો, અને કોઈ પણ વસ્તુ બુદ્ધિથી ચકાસ્યા વગર સ્વીકારાતી ન હતી એવો એ બુદ્ધિપ્રધાન પરીક્ષણનો યુગ હતો શોધના નિયમો અને સિદ્ધાન્તો નક્કી કરી બધા પ્રયોગો, કલ્પનાઓ અને અનુમાનોને શ્રદ્ધાપર નહિ, પણ પ્રત્યક્ષ પ્રમાણની કસોટીએ ચઢાવવામા આવતા. આના પરિણામે દુનિયાભરની પ્રથમ વૈજ્ઞાનિક ફિલસુફી 'સાખ્ય'નો જન્મ થયો એ પછી બીજા તત્ત્વચિન્તકોએ વિધવિધ તત્ત્વવિચાર રજુ કર્યા અને આમ સૌએ 'સત્ય'ની–'તત્ત્વ'ની શોધ શરૂ કરી. વિવિધ ચિન્તકોના વિવિધ દર્શનો આમ સાવેસાવ એકબીજાથી સ્વતત્ર ન હતા, પણ કેટલેક ઠેકાણે તેઓ એકમત હતા તો કેટલેક સ્થળે તેઓ જુદા પડતા આની અનુમતિ કે અનનુમતિ આપવા પાછળ તર્કશુદ્ધ સબળ

દલીલો આપવામાં આવતી અને તેથી ન્યાય અને તર્કશાસ્ત્રનો વિકાસ થયો અને તત્ત્વસાધના માટેના સૂક્ષ્મ સિદ્ધાન્તો અને નિયમો ઘડાયા. આ બધું કેવળ 'સત્ય'ની શોધ ખાતર રચાયું, કારણ કે 'સત્ય'ને પણ સત્ય તરીકે સાબીત કર્યા પછી જ તેનો સ્વીકાર કરવામાં આવતો, એવો એ ઝીણવટભર્યો જમાનો હતો. Max Muller કહે છે કે 'ગુણાઢ્ય અને શક્તિશાળી આર્ય જાતિને 'સત્ય' માટે સર્વશ્રેષ્ઠ માન હતું અને તેથી પોતે જે માનતા હોય તે હમેશાં હિંમતથી દર્શાવતા અને પ્રમાણશાસ્ત્રાનુસાર સિદ્ધ કરી બતાવતા. આવા અસાધારણ બુદ્ધિ વૈભવના પ્રતાપે ઉપનિષદો, બ્રાહ્મણો, દર્શનશાસ્ત્રો વગેરે જન્મ્યાં અને દરેકે પોતાને સત્ય લાગ્યો તે સિદ્ધાન્ત અપનાવ્યો. પરંતુ સહુનું ધ્યેય એ જ્ઞાન, વિજ્ઞાન અને સત્યનો ઉપયોગ સમગ્ર લોકના હિત માટે કરવાનો હતો. આમ ભારતવર્ષની ફિલસુફી એ કેવળ બૌદ્ધિક આનંદનું સાધન નહિ પણ જીવન જીવવાની અને સર્વ પ્રજાને સુખે જીવાડવાની અલૌકિક કળા હતી.

મન્થન અને પુનરુત્થાનનો જેવો એ જમાનો ભારતવર્ષમાં હતો તેવો જ ગ્રીસમાં પણ હતો. ત્યાં પણ નવનિર્માણનો નાદ ગાજતો હતો, ત્યાં પણ સત્યની સાધના ચાલતી હતી. ત્યાં પણ જાગૃતિ અને જિજ્ઞાસાનાં જોમ જામ્યાં હતાં. ત્યાં પણ ચિન્તન અને ખોજ દૃઢમૂલ બન્યાં હતાં. આર્યાવર્તમાં સાંખ્ય દર્શનને સહારે ચરક મહર્ષિએ આયુર્વેદના આદેશ આપ્યા હતા. પશ્ચિમમાં Thales અને Pythagoras ફિલસુફીને આધારે હિપોક્રેટિસે એ જ પ્રમાણે પાશ્ચાત્ય વૈદ્યકનું પુનર્ગ્રથન કર્યું હતું.

જ્ઞાનપિપાસા :–

એ હતો જિજ્ઞાસાયુગઃ એ હતી અપ્રતિમ જ્ઞાનપિપાસા, જ્ઞાનને કારણે અખંડ સાધનાને અર્થે લોકો–રાજાઓ, અમાત્યો અને વિદ્વાનો પણ સંસારત્યાગ કરતાં, અરણ્યનો એકાંતવાસ સ્વીકારતા અને નિરંતર ચિન્તનમગ્ન રહેતા. આ ધ્યેયની સિદ્ધિ માટે નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચારી પણ બનતા અને એક નિષ્ઠાથી સાધના સાધી પોતાનું સર્વસ્વ વિશ્વને ચરણે ધરતા. આવી હતી એ તપશ્ચર્યા, એ જ્ઞાનસાધના. એના પરિણામે જ્ઞાનવિજ્ઞાન દર્શનોરૂપે પરિણમતાં ગયાં. પણ ભારતવર્ષના ઋષિમુનિઓ એમ ને એમ કસોટીએ કસ્યા વગર કોઈ પણ વસ્તુનો સ્વીકાર ન કરી લેતા. અરે, મુનિ ભરદ્વાજ ઈંદ્ર પાસેથી ભણીને આવ્યા તો તેના જ્ઞાનની પણ ચકાસણી કર્યા પછી જ તે જ્ઞાન ઋષિઓએ અપનાવ્યું.

જિજ્ઞાસા :–

આ જિજ્ઞાસાયુગનું પ્રતિબિંબ 'केन उपनिषद्' છે–केन=કોનાથી?

પ્રાચીન સમયનો જિજ્ઞાસાયુગનો તત્ત્વચિન્તક પહેલા જ શ્લોકમાં પ્રશ્ન પૂછે છે :–

केनेषितं पतति प्रेषितं मनः केन प्राणः प्रथमः प्रैति युक्तः। केनेषितां वाचमिमां वदन्ति, चक्षुः श्रोत्रं क उ देवो युनक्ति?

(કોની ઇચ્છા માત્રથી મન પોતાના વિષયમાં વ્યાપ્ત થાય છે? કોનાથી પ્રેરાયેલ પ્રાણ પોતાનો વ્યાપાર ચલાવે છે? કોની પ્રેરણાથી આ શબ્દ લક્ષણવાળી વાણી લોકો બોલી શકે છે? અને આંખ તથા કાનને ક્યો દેવ પોત પોતાના વિષયમાં પ્રેરે છે.) આ જ પ્રમાણે ઋગ્વેદના ઋષિ પણ પૂછે છે:–

को ददर्श प्रथमं जायमानमस्थन्वन्तं
यदनस्था बिभर्ति।
भूम्या असुरसृगात्मा क स्वित्,
को विद्वांसमुपगात् प्रष्टुमेतत्॥
R. V. I. 164, 14.

को अद्धा वेद, क इह प्रवोचत्कुत आजाता,
कुत इयं विसृष्टिः।
अर्वाग्देवा अस्य विसर्जनेनाथ
को वेद यत आबभूव॥
R. V. X. 11, 129, 6.

(જીવન જ્યારે પ્રથમ ઉત્પન્ન થયું ત્યારે તેને કોણે જોયું ?–જીવન કે જે પોતે નિરાકાર હોવા છતાં બધા આકારોને ભરી દે છે

ધરતીમાંથી રક્ત અને પ્રાણ ઘડાયાં પણ જે તત્ત્વ આ બધાની ખબર આપનાર છે તે ક્યાંથી આવ્યું ?

આ બધું પૂછવા અંતિમ જાણનાર પાસે કોણ ગયું હતું ?

× × × ×

તે ક્યાંથી જન્મ્યું અને આ સૃષ્ટિ ક્યાંથી આવી તે સાચેસાચ કોને ખબર છે અને કોણ એ જાહેર કરી શકશે ? દેવો તો આ સૃષ્ટિની ઉત્પત્તિ પછી થયેલા છે તો આ પહેલું ક્યાંથી હસ્તિમાં આવ્યું તે કોણ જાણે છે!)

આની રીતે સાંખ્યદર્શન પણ પહેલો પ્રશ્ન પૂછે છે–'જ્ઞાનનો પ્રયત્ન શા માટે ?' આનો એ જવાબ આપે છે કે –

दुःखत्रयाभिघाताज्जिज्ञासा तदभिघातके हेतौ।

(ત્રણ પ્રકારના દુઃખની પીડાને લઈ, તે દુઃખનો હેતુ જાણવાની જિજ્ઞાસા થઈ)

આવો હતો ભારતવર્ષનો એ જિજ્ઞાસાયુગ એમાં હતી સાર્વદેશીય જ્ઞાનની–જ્ઞાનની સમગ્રતાની તમન્ના ચરકમહર્ષિના શબ્દમાં કહીએ તો તેમનો મુદ્રાલેખ હતો न हि ज्ञानावयवेन कृत्स्ने ज्ञेये ज्ञानमुत्पद्यते। (જ્ઞાનના એક ભાગથી સંપૂર્ણ જ્ઞેય પદાર્થનું જ્ઞાન ઉત્પન્ન થઈ શકતું નથી)

સત્યશોધન–સત્યપરીક્ષણ.

સત્યાસત્યની પરીક્ષા બહુ જ ઝીણવટભરી અને બારીકી ભરેલ હતી આજે આપણે પ્રત્યક્ષ પ્રમાણને જ માનીએ છીએ તેઓ પણ પ્રત્યક્ષ પ્રમાણને પ્રાધાન્ય આપી પરીક્ષા કરતા

दृष्टमनुमानमाप्तवचनं च सर्वप्रमाणसिद्धत्वात्।
त्रिविधं प्रमाणमिष्टं, प्रमेयसिद्धिः प्रमाणाद्धि॥
सां का ४

इति परीक्ष्याणि प्रत्यक्षानुमानोपदेशैः ।
आयुषः प्रमाणावशेषं जिज्ञासमानेन भिषजा॥
च इ १-३

तस्याप्तवरमाद्य प्रत्यक्षागमानुमानोपमानैः ।
अविरुद्धमुच्यमानमुपधारय॥ सु सू १-१६

પણ દુનિયામાં બધી વસ્તુઓ પ્રત્યક્ષ થઈ શકતી નથી વિશ્વમાં ઇન્દ્રિયગ્રાહ્ય વસ્તુ છે તેનાથી અનેકગણી અપ્રત્યક્ષ વસ્તુઓ છે દા ત જે ઇન્દ્રિયોથી–શક્તિથી આપણે સમજી શકીએ છીએ તે શક્તિઓ જ અપ્રત્યક્ષ છે તો પછી એ શક્તિની હસ્તિ માનવી કેવી રીતે? પ્રત્યક્ષ વર્તમાન કાળ જ બતાવે છે, જ્યારે વિજ્ઞાને તો સર્વ દેશ અને કાળ–ભૂત, વર્તમાન અને ભવિષ્યનો સળંગ સમન્વય સાધવો જોઈએ, બધું પ્રત્યક્ષ પ્રમાણથી જ સિદ્ધ થઈ શકતું નથી તેથી સત્કાર્યવાદનો સિદ્ધાંત રચાણો અને 'અનુમાન' પ્રમાણ આવ્યું ભૂતકાળમાં એમ બન્યું હતું તે ઉપરથી અત્યારે એમ થાય છે અને ભવિષ્યમાં પણ એમ થશે એવી કલ્પના તે 'અનુમાન' દા ત ફળનું બીજ અને ગર્ભધારણ આ 'અનુમાન' પણ એક વખત પ્રત્યક્ષ બનેલ સિદ્ધાંત પર અવલંબે છે પણ આ બન્ને પ્રમાણથી સિદ્ધ ન થાય એવી યે કેટલીયે વસ્તુઓ અને બાબતો છે તેને માટે પ્રમાણ તરીકે ત્રિકાલાબાધિત 'આપ્તોપદેશ' રાખ્યો. આપ્ત એટલે ચરક મહર્ષિ કહે છે –

रजस्तमोभ्यां निर्मुक्तास्तपोज्ञानबलेन ये।
तेषां त्रिकालममलं ज्ञानमव्याहतं सदा॥
आप्ताः शिष्टा विबुद्धास्ते तेषां वाक्यमसंशयम्।
सत्यं वक्ष्यन्ति ते कस्मादसत्यं नीरजस्तमाः॥

(તપ અને જ્ઞાનના બળથી જેઓ રજોગુણ અને તમોગુણથી મુક્ત છે, જેઓનું નિર્મળ જ્ઞાન સદા ત્રણે કાળમાં અબાધિત છે, તેઓને આપ્ત, શિષ્ટ અને વિબુદ્ધ કહે છે તેઓનો ઉપદેશ સંશયરહિત સત્ય છે, રજસ અને તમસથી રહિત તેઓ શા માટે અસત્ય બોલે?)

આવા આપ્ત પુરુષો જ્યારે શુદ્ધ અંતઃકરણથી અને વિશુદ્ધ મનથી ભૂતહિત માટે ઊંડા ચિન્તનમાં ઊતરે છે ત્યારે ઇન્દ્રિયોને અગમ્ય

એવી સત્ય વસ્તુનું તેઓને દર્શન થાય છે. (એટલે અહીં પણ પ્રત્યક્ષજ્ઞાન આધારભૂત છે) અને તેઓ જગતકલ્યાણ માટે એનો ઉપદેશ આપે છે.

આમ વિજ્ઞાનને કસવા માટે વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિ 'સાંખ્ય'નો જન્મ થયો. 'સાંખ્ય' શબ્દ 'સંખ્યા' ઉપરથી આવ્યો છે અને વિજ્ઞાનનો આધાર સંખ્યા ઉપર જ છે Mathematics is the language of Science. Cause and effectનો સત્કાર્યવાદ સ્થાપવા, સાર્વદેશીય જ્ઞાન માટે ઘણો ઉપસ્કર તૈયાર થતાં, સાંખ્ય એ તેનો Lowest Common Multiple તારવે છે. આ સાંખ્ય પદ્ધતિ એ ભારતવર્ષે વિશ્વને આપેલ મહાન દર્શન છે કે જેનાથી વિરાટ વિશ્વ અને તેની અંદરની દરેક વસ્તુને ખરા સ્વરૂપે સમજી શકાય. આ વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિથી જ વિજ્ઞાન અકાસાઈવિશિષ્ટ જ્ઞાન બની રહે છે.

સર્વલોકહિતભાવના :–

આ વિજ્ઞાન જો સમગ્ર લોકને સર્વ કાળે સુખ આપી શકે તો જ તે વિજ્ઞાન કહેવાય. આવી લોકહિતભાવનાથી જ વિજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવા પ્રાચીન કાળમાં ઋષિઓ હિમાલયમાં ભેળા મળ્યા હતા.

तदा भूतेष्वनुक्रोशं पुरस्कृत्य महर्षयः।
समेताः पुण्यकर्माणः पार्श्वे हिमवतः शुभे॥

(ત્યારે પ્રાણીઓ પર દયા કરીને પુણ્યકર્મવાળા મહર્ષિઓ હિમાલયના પવિત્ર પ્રદેશમાં એકત્રિત થયા.)

માટે આ વિજ્ઞાનનો ઉપયોગ સમગ્ર પ્રાણી જાતના હિતને માટે થવો જોઈએ.

આધુનિક બે પદ્ધતિ :–

આજના વૈજ્ઞાનિકો જ્ઞાનપ્રાપ્તિના બે માર્ગ કલ્પે છે–(૧) Synthesis સમન્વય; (૨) Analysis વિશ્લેષણ કે પૃથક્કરણ. આ બન્ને પ્રથા વારાફરતી પ્રાધાન્ય ભોગવતી આવી છે, અને એ બન્નેથી જગતને લાભ થયો છે, આયુર્વેદના સમયમાં અને પ્રાચીન ગ્રીસના સમયમાં પહેલી પદ્ધતિ પ્રધાન હતી. Renaissance (પુનરુત્થાન)માં બીજી પદ્ધતિએ મુખ્ય ભાગ ભજવ્યો છે અને આજ વળી પાછું બીજી પદ્ધતિનો યુગ પૂરો થવા આવ્યો છે અને આજ સુધી પ્રાપ્ત થયેલ જ્ઞાનના સમન્વયની આવશ્યકતા ઊભી થઈ છે.

વિશ્વવ્યાપી પ્રશ્નો :–

જગતની સુરત બદલવા લાગી છે, વ્યવહારનાં સાધનોએ સ્થળ અને સમયના અંતરને અતિશય ઓછા કરેલ છે, મનુષ્ય મનુષ્ય વચ્ચે નિકટતા વધતી આવે છે, ઉચ્ચ, નીચ, કાળા, ધોળા, ગરીબ, તવંગર વગેરેના ભેદો ભૂંસાવા માંડયા છે, જ્યારે માનવી અને તેની પ્રગતિ માટે સાનુકૂળ સંજોગો પેદા થાય છે ત્યારે ચિકિત્સક તેમાં ઘણો અગત્યનો ભાગ ભજવી શકે તેમ છે. તેને માટે આવા વિશ્વવ્યાપી પ્રશ્નો પડેલા છે–

૧ વ્યાધિમુક્તિ, સ્વાસ્થ્યરક્ષણ અને સ્વસ્થનું ઊર્જસ્કરણ. ૨ સ્વાસ્થ્ય માટે વૈદ્ય-આતુર સંબંધ અને જન–રાજ્ય સંબંધ. ૩ શારીરિક રોગો અને માનસિક રોગો.

ભારતવ્યાપી પ્રશ્નો :–

આજે હિંદુસ્થાન સ્વતંત્ર બન્યું છે; તેની મોટા ભાગની પ્રજા આજ ગામડામાં રહે છે, તેનું અર્થશાસ્ત્ર નિરાળું છે અને આજે વાદો તથા માન્યતાઓનાં ધસમસતાં પૂરના લોઢ ઊછળી રહ્યા છે. એ સ્થિતિમાં ચિકિત્સકે ઘણા વિષયના વિચાર કરવાના રહે છે. દા. ત. આહાર, વિહાર, દિનચર્યા, ઋતુચર્યા, દેશ અને કાળ પ્રમાણેની પ્રકૃતિ. અને છેવટે એકેએક માનવીની વૈદકીય જરૂરિયાતને કેવી રીતે પહોંચી શકાય, એવા અનેક પ્રશ્નો ઉકેલ માગી રહ્યા છે. એમ જ દેશ અને કાળને અનુસરી વૈદકીય કેળવણી અને વૈદકીય રાહત નક્કી કરવાનાં છે.

પરિષદની ફરજ .–

આ બધા પ્રશ્નોના ઉકેલના પ્રયત્નો માટે સ વમળની જરૂર છે આમાંનો કોઈ પ્રશ્ન ગમે એવા વિરાટ માનવીથી એકલે હાથે પતી શકે એમ નથી આજે જ્યા જુઓ ત્યા દરેક ધધાદારી, કારીગર, વેપારી, વિદ્યાર્થી વગેરે બહુના મ ડળો છે, સ ઘો છે, સભાઓ છે એ જ પ્રમાણે આપણુ પણ આ મ ડળ છે, પણ તેની વિશિષ્ટતા એ છે કે તે પોતાના સ ઘના કલ્યાણ ઉપરાત જનકલ્યાણમાં પણ પોતાનો ફાળો આપી શકે છે આ મ ડળ કોઈ સત્તા કે સ્વાર્થ માટે નથી પર તુ આ પ્રસ ગે–આ વિષે પરસ્પર મળી વિચાર, અનુભવ, સિદ્ધાતો વગેરેનો વિનિમય કરી માનવજાતનુ, પ્રાણીમાત્રનુ કલ્યાણ સાધવુ અને તેમા સહાયભૂત થવુ એ જ તેનો હેતુ છે આજે વિજ્ઞાન ખૂબ પ્રગતિ કરી રહ્યુ છે એ પ્રગતિ કઇ એક દિવસમા કે એક વ્યક્તિથી સધાઈ ન શકે એમા તો અનેક અનામી અણજાણી વ્યક્તિઓએ પથ્થર અને ઇંટ બની વિજ્ઞાનની ઇમારતને ચણી છે સ્વાર્પણ અને બલિદાનની સ્વાર્થત્યાગ અને સેવાની, પરમ પુરુષાર્થ અને પ્રેમની અગણિત ગાથાઓ એ ઇમારતમા ગૂથી રહી છે આમ જે પ્રમાણે અન્યત્ર થયુ છે તેમ આપણે ત્યા પણ ભારતીય એસોસિએશને અને તેવી શાખાઓએ તેમજ પ્રત્યેક સભ્યે પણ રસપૂર્વક મહેનત કરવી પડશે

સામાન્ય ચિકિત્સકનુ મહત્ત્વ –

અતમા એક વાત કહીશ કે ધ્યેયસિદ્ધિને માટે મોટા Institutes કે મોટી ડીગ્રીવાળા જ બધુ કરી શકે એવુ માની લેવાને કારણ નથી General Practitioners સામાન્ય ચિકિત્સકો (તેમા ખૂબ ઉપયોગી ફાળો આપી શકે તેમ છે કારણ કે તેમની પાસે પ્રાથમિક, નવુ અને વિશેષ જ્ઞાન રોજ બ-રોજના વિશાળ અને અનોખા અનુભવને કારણે સગૃહીત થતુ જતુ હોય છે એ જ્ઞાન અને અનુભવની આવી રીતે પરસ્પર આપ–લેથી પ્રાચીન કાળની તદ્વિદ્યસભાઓ ની માફક, જ્ઞાન–વિજ્ઞાન વધુ વિશુદ્ધ, તેજસ્વી અને લોકોપયોગી બનશે અને વિશ્વને એથી અનહદ લાભ થશે માટે General Prectitioner ખૂબ રસ લઇ પોતાનો યોગ્ય ફાળો આપી રહે એ સર્વ પ્રકારે ઇષ્ટ અને આવશ્યક છે

ઉપરાત આધુનિક વૈજ્ઞાનિક યુગ એ નવીન સર્જન નથી મોટી લેબોરેટરી વિના કઇ થઇ ન શકે એ કલ્પના સાચી નથી સાહસિક વેપારી, કુશળ રાજનીતિજ્ઞ કે વકીલ કોન્ફરન્સના સેક્રેટરી, મોટુ ઘર ચલાવનાર સ્ત્રી કે પુરુષ એ સૌ પોતપોતાનુ કાર્ય વૈજ્ઞાનિક રીતે જ કરે છે તેઓ વૈજ્ઞાનિક શબ્દો બોલતા નથી પણ તેમની કાર્યપદ્ધતિ વિજ્ઞાનના નિયમાનુસાર થતી હોય છે મોટી લેબોરેટરીમા કે ઇન્સ્ટિ-ટયુટમા કામ કરનાર દરેક વ્યક્તિ, વૈજ્ઞાનિક નથી બની જતી વિજ્ઞાન તો જિજ્ઞાસા, સત્યપરાય-ણના, અને લોકહિત ભાવના પર અવલબે છે એટલે જરૂર છે Scientific Spirit ની, નહિ કે એકલા Scientific Technique ની હુ માનુ છુ કે–General Practitioner મા ઉપલી ત્રણે બાબતોનો સમતોલ સમન્વય અનુભવે સિદ્ધ થયેલો હોય છે માટે General Practitionerનુ સ્થાન વિજ્ઞાનના વિકાસ અને પ્રગતિમા ઘણુ મહત્ત્વનુ છે

સમન્વય –

સમયે સમયે મહાન વિદ્વાનો થતા રહ્યા છે અને તેઓએ તે તે સમયનુ જેટલુ વિજ્ઞાન હોય છે તેનો ઉપયોગ કર્યો છે અને જગતને પ્રમાણબદ્ધ નવુ જ્ઞાન આપ્યુ છે તેમજ અત્યારે પણ વિદ્વાનોની ફરજ છે કે તેઓએ વિવિધ જ્ઞાનનો સમન્વય સાધવો અને ઐક્યના આદ-શને વેગ આપવો આજે World Health Organization જેવી વિશ્વસસ્થા છે તેવુ જ વિશ્વભરનુ સર્વગ્રાહી એક જ વૈદ્યકશાસ્ત્ર હોવુ જોઇએ કે જે એકતાનો, શાતિનો સુખનો સ દેશ જગતને આપી શકે

સાચું ના લાગે તેવું છે અને વસ્તુતઃ મસાજ પ્રવર્તમાન મૂળ ચિકિત્સાને ટેકો આપી શકે.

પ્રાદેશિક મસાજ

પાશ્ચાત્ય વિજ્ઞાનાનુસાર ડાયાબીટીસ મેલિટસમાં પેન્ક્રીયાસ નામક ઉદરસ્થ અવયવ અંશતઃ વિકૃત બને છે. શ્રી. નર્મદાશંકર પંડયા માને છે કે પ્રાદેશિક મસાજ દ્વારા પેન્ક્રીઆસને સીધી અસર થઇ શકે અને વિકૃત પેન્ક્રીઆસને કદાચ સંપૂર્ણશઃ પ્રકૃત ના બનાવી શકાય તો પણ પેન્ક્રીઆસનો જે ભાગ તુલનામાં પ્રકૃત છે તેને વિશેષે સજીવ કરીને અર્ધવિકૃત પેન્ક્રીઆસ પ્રકૃત પેન્ક્રીઆસ જેટલું જ કામ આપે તેવો વિશેષ કાર્યશીલ બની શકે. કદાચ પેન્ક્રીઆસનો વિકૃત અંશ પ્રકૃત બને પણ ખરો.

આવા રોગીની બહુમૂત્રતાને કારણે શરીરમાંથી જે ઇતર દ્રવ્યો બહાર પડે છે તેને પહોંચી વળવા માટે ઔષધ અને પથ્યાહાર આવશ્યક છે. આવા રોગીને અમુક શૈલીની શ્વાસોચ્છ્વાસની કસરત તથા પ્રાણાયામ શીખવી શકાય અને તેને પરિણામે શરીરમાં વિશેષ પ્રમાણમાં રૂધિરાભિસરણ થાય તથા ઔષધ દ્વારા શુદ્ધ બનેલું રક્ત શરીરનાં જુદા જુદા અવયવોને વિશેષે પોષક બને. આમ થતાં, અસક્ત થતાં જતા અવયવો પોતે સશક્ત બનીને મૂળ ચિકિત્સામાં આડકતરી સહાય કરે.

આ વિચારણા જો સાચી ઠરે તો ડાયાબીટીસ મેલિટસના રોગીને કેવળ ઔષધ અને ઐચ્છિક વા અનૈચ્છિક વ્યાયામ દ્વારા 'સારા' કરી શકાય. શ્રી. નર્મદાશંકર પંડયાએ આ રીતે કેટલાક રોગીઓને સારા કર્યા છે એમ તેઓ જણાવે છે. આ વિચારણાની દિશામાં આગળ વધતાં, વૃદ્ધાવસ્થાને નિવારવાનો એક વધુ માર્ગ મળી આવે તે બનવા જોગ છે. ખાસ કરીને તો શરીરનો જે અંતર્ગત અવયવ મંદ બન્યો હોય તેને ચોક્કસ શૈલીના મસાજથી સજાગ બનાવી શકાય તે સદંતર અશક્ય લાગતુ નથી. બાહ્ય અવયવોની ચિકિત્સા માટે તો મસાજની પ્રથા સ્વીકારવામાં આવી જ છે.

શ્રી નર્મદાશંકર પંડયાની આ વિચારણા વૈદ્યકીય સંશોધકોએ તાવવા તપાસવા જેવી છે. શ્રી પંડયા પોતાના રોગીને 'આયુર્વેદીય' ઔષધો આપવા ઉપરાંત રોગીની અવસ્થાનુસાર ઉપર વર્ણવ્યા પ્રકારની ચિકિત્સા કરે છે તેમ કહે છે.

કમનસીબે તેઓ શું ઔષધ આપે છે તે જણાવવાની તેમની તૈયારી ના હોવાથી તેમના હસ્તે 'સારા' થતા રોગીઓ તેમનાં ઔષધને કારણે કે તેમના મસાજને કારણે વા એ બન્નેને કારણે સારા થાય છે તે કહેવાતું શક્ય નથી. વળી, ઔષધો આપવામાં તેઓ પ્રત્યેક રોગીને એક જ પ્રકારનું દ્રવ્ય વા મિશ્રણ આપે છે કે તેમાં પણ યથાવશ્યકતા ફેરફાર કરે છે તે વાત પણ તેઓ સ્પષ્ટ કરતા નથી. આટલી મર્યાદાને બાદ કરતાં શ્રી નર્મદાશંકર પંડયાની રજુઆત વિચારપ્રદ અને આવશ્યક સાવચેતીઓ રાખીને પ્રયોગમાં મુકવા જેવી લાગે છે.

(આયુર્વેદ જગત)

"AROGYA SINDHU" Registered No. B. 5628

તંત્રી-મુદ્રક-પ્રકાશક: વૈદ્ય ચન્દ્રશેખર ગો. ઠક્કર મુદ્રણસ્થાન: આરોગ્યસિન્ધુ પ્રેસ, ત્રિશેપાટકા.

આરોગ્ય, વૈદક, અને આયુર્વેદનું માસિક

આરોગ્યસિંધુ

સ્થાપક તંત્રી સ્વ. વૈદ્ય ગોપાલજી કુંવરજી ઠક્કુર
તંત્રી ચન્દ્રશેખર ગોપાલજી ઠક્કુર

વર્ષ ૩૧	आयुः कामयमानेन धर्मार्थसुखसाधनम् ।	આસો — ૨૦૧૦
અંક ૧૦	आयुर्वेदोपदेशेषु विधेयः परमादरः ॥	ઓક્ટોબર ૧૯૫૪

આયુર્વેદમાં દ્રવ્યગુણશાસ્ત્ર

આયુર્વેદમાં દ્રવ્યગુણશાસ્ત્ર બહુ સુંદર રીતે વર્ણન પામ્યું છે. દ્રવ્ય, ગુણ, રસ, વીર્ય, વિપાક, પ્રભાવ આનું મહત્વ વૈદ્યને મન મોટું છે. જેમ રોગના નિદાનમાં નિપુણ વૈદ્યે રોગીના રોગને મટાડવા શારીરક્રિયા અને દ્રવ્યગુણ તો બરાબર જાણવાજ જોઈએ. આયુર્વેદોક્ત શારીર (Anatomy) પર્યાપ્ત નથી એમ કેટલાક કહે છે, સમર્થકો કહે છે કે એના અભાવ તો મહામહોપાધ્યાય ગણનાથસેનજીએ 'પ્રત્યક્ષ શારીર' આધુનિક ઉપરથી લખ્યો. પરંતુ અમુક દિવસો પર 'સંકલિત શારીર' નામના પુસ્તકમાં મેં વાંચ્યું કે આયુર્વેદમાં જે 'શારીર'નું વર્ણન આપ્યું છે તે આયુર્વેદીય દૃષ્ટિએ પર્યાપ્ત છે. આ વાત મારા મગજમાં બરોબર ઉતરી ગઈ. આજ રીતે આજના મેટેરિયા મેડિકા જોઉં છું. ક્યારેક એવા પ્રશ્ન મને પણ જનસમાજમાં પૂછાયા છે કે જેમ આજના લોકો શોધખોળની દૃષ્ટિ રાખે છે તેમ તમારે ત્યાં કેમ શોધખોળની દૃષ્ટિ આયુર્વેદજ્ઞોમાં નહોતી? આયુર્વેદનો વિકાસ અવરોધ પામતો રહ્યો છે એ હકીકત છે પણ તે વચ્ચેય તેણે ઉત્કર્ષ સાધ્યો છે. તે વગર શસ્ત્રશાસ્ત્ર કઈ રીતે સ્યાત? આયુર્વેદમાં તો મહત્વ જે કંઈ ઉપયોગી હોય તે સામેલ કરી લેવાયું છે. પણ તેમાં દીર્ઘ આયુર્વેદીય દૃષ્ટિબિંદુ તો ખરૂં જ।

દરેક વૈદ્ય પોતે વાપરતા હોય તે રોગમાં પડતા દ્રવ્યો રોગીના શરીર પર કઈ રીતે કારગત નીવડે છે તે માટે તેના શરીરની રચના, ક્રિયાઓ સાથે દ્રવ્યના રસ, ગુણ, વીર્ય, વિપાક અને પ્રભાવની ઊંડી વિચારણા કરી જોઈએ અને આ બધાનું સંકલન એક સફળ ચિકિત્સક સર્જે તેમાં શક છે જ નહિ.

પંચમહાભૂત સમવાય શરીરમાં વાતાદિ દોષ, મધુરાદિ રસ, શીતાદિ વીર્ય, મધુરાદિ વિપાકનો અભ્યાસ કોણ કહે છે કે રસિક નથી? એને શુષ્ક કહેનાર પોતે હોઈ શકે જ! તે વગર જગતની આટલી મહાન પુણ્યશાળી વૃત્તિ ચિકિત્સા માટે આટલા જરૂરી તત્વોને કોઈ ઉતારી પાડે ખરૂં? પણ એ બધાની પરવા કર્યા વગર આપણે આપણો અભ્યાસ બધારવો જોઈએ.

રુગ્ણો પર પ્રત્યક્ષ ક્રિયાઓના સામ્યવૈષમ્યના અભ્યાસથી આયુર્વેદનો આપણે વધુ અભ્યાસ કરી શકીશું. સાચું સંશોધન એજ હશે. એ માટે આપણે આયુર્વેદોક્ત શારીર-ક્રિયાશારીર અને દ્રવ્યગુણનો તલસ્પર્શી અભ્યાસ પાયાનો હોઈ તે કરવો જરૂરી છે.

શરીરમાં ઓજ, કાંતિ, ઉત્સાહ, તેજ અને બળ વધારનાર
આયુર્વેદના અમૂલ્ય ઔષધોમાંથી બનાવેલ

શક્તિવર્ધક સર્વોત્તમ રસાયન

બૃહત્ વસંતકુસુમાકર

(સ્પેશીયલ)

આયુર્વેદનું ગૌરવ વધારે તેવા તમામ રસાયન અને
વાજીકરણ ઔષધોમાં આ મોખરે આવે તેમ છે.

એની બનાવટમાં સુવર્ણ, મોતી, અંબર, કસ્તુરી, રૌપ્ય, લોહ, અભ્રક, બંગ, મકરધ્વજ જેવા બહુ મૂલ્ય દ્રવ્યો પડે છે.

આ દ્રવ્યોને વાસા, ચંદન, દૂધ, ચમેલી, કેવડો, કમળ, શતાવરી જેવા પૌષ્ટિક શીતળ અને શામક વનસ્પતિઓના સ્વરસની ૭-૭ ભાવના આપી ૬ માસ સુધી ઘૂંટી તૈયાર કરવામાં આવે છે.

ઉત્તમ શક્તિવર્ધક ઔષધ તરીકે તે સારી નામના પામ્યું છે. કોઈ પણ પ્રકારની જાતીય, માનસિક, શારીરિક, થકાવટ દૂર કરી શરીરના અણુએ અણુને ઉત્સાહ આપે છે. જીવન વિનિમય ક્રિયા સુધારી લોહીમાં લાલકણો વધારી ચહેરાને ઓજસ્વી બનાવે છે. વૃદ્ધાવસ્થાના થાકને ઉતારવા માટે રામબાણ છે. અકાળે કરમાતા યૌવનને પુનઃ ખીલવી નવું જીવન અર્પે છે.

આજની યુવાન પ્રજા સ્વપ્નદોષ, હસ્તદોષ આદિ બદીઓથી હીનવીર્ય અને હતાશ બની ગયેલ છે. તે માયકાંગલા અને ક્ષીણ યુવાનો આ દવાના સેવનથી જીંદગીને સુખી બનાવી શકે છે. શરીરમાં રસથી શુક્ર સુધીની સાતેય ધાતુઓને તે વધારે છે.

હૃદયને બળ આપે છે. માનસિક નબળાઈ દૂર કરી, મગજને પુષ્ટ કરી જ્ઞાનતંતુઓને બળવાન બનાવે છે. દૂધ પચાવે છે. સુસ્તી દૂર કરી શરીરને ચેતનવંત રાખે છે.

મધુમેહ (મીઠી પેશાબ)માં જતી સાકર ઘટાડી શરીરને શક્તિ આપે છે. પેશાબના દરદો, પ્રમેહ, પ્રમધુમેહ અને કોઈ પણ બીમારીમાં આવેલી નબળાઈ મટાડી જનન અવયવોને બળ આપે છે. મૂત્રપિંડ, ગુરદાની નબળાઈ, મટાડી ધાતુસ્રાવને ચોક્કસ અટકાવે છે.

નાના, મોટાં, સ્ત્રી. પુરુષ સૌ કોઈ આ દવાનું સેવન કરી શકે છે. અત્યંત સૌમ્ય પૌષ્ટિક છે. સ્ત્રીઓને કમ્મરનો દુઃખાવો, શ્વેત, પાણી પડવું, સોમરોગ જેવા દરદો મટાડી ગર્ભાશયને તથા જનનમાર્ગને બળ આપે છે. પ્રમાણ: ૨ ગોળી મધ કે સાબુદ સાથે.

——— ૭ તોલાની બાટલી ૧ના રૂપીઆ નવ ———

સિન્ધ આયુર્વેદિક ફાર્મસી,

૨૭૫, કાલબાદેવી રોડ, મુંબઈ, ૨
ગાંધી રોડ, અમદાવાદ. — લીમડા ચોક, સુરત.

॥ શ્રી ધન્વન્તરયે નમઃ ॥

આરોગ્ય, વૈદક અને આયુર્વેદનું માસિક

*

સ્થાપના ૧૯૨૧

*

આરોગ્યસિન્ધુ

સ્થાપક તંત્રી
સ્વ. વૈદ્ય ગો. કુ. ઠક્કુર

સંપાદક
ચન્દ્રશેખર ઠક્કુર

વર્ષ ૩૧ અંક ૧૦
ઓક્ટોબર ૧૯૫૪
આસો સં. ૨૦૧૦

વાર્ષિક લવાજમ રૂા. ૪

દર વર્ષે ભેટ પુસ્તક આપવામા આવે છે

આયુર્વેદ વિશ્વવિદ્યાલય!

હરીદ્વારમા રાષ્ટ્રપતિ રાજેન્દ્રપ્રસાદના વરદ હસ્તે તા ૧૩મી ઓક્ટોબરના રોજ આયુર્વેદ વિશ્વવિદ્યાલયનું શિલારોપણ થશે. આ સંસ્થાના આદર્શને મૂર્તિમંત કરવા કહેવાય છે કે નિ. ભા. મદ્રાસ રાજ્યના કેટલાક કાર્યકરોએ જબરો ભોગ આપ્યો છે આપણે ઇચ્છીએ કે 'વિશ્વવિદ્યાલય' તરીકે સમગ્ર વિશ્વમા આયુર્વેદના અજવાળા પાથરવાનું સામર્થ્ય આ સંસ્થા ધરાવી રહો

યોગ્ય વૈદ્યનું સુયોગ્ય સન્માન!

બનારસના નામખ્યાત વૈદ્ય શ્રી સત્યનારાયણ શાસ્ત્રી કે જેઓ રાષ્ટ્રપતિના અંગત વૈદ્ય છે, તેમને ૧૫મી ઓગસ્ટના રોજ રાષ્ટ્રપતિએ 'ભારત રત્ન' અને 'પદ્મવિભૂષણ' એ ઇલ્કાબોની ઘોષણા વખતે "પદ્મવિભૂષણ' (દુસરા વર્ગ)નો ઇલ્કાબ આપ્યો છે એક સુવૈદ્યનું આવું સન્માન થાય તે ઇષ્ટ છે જેથી વૈદ્યોના વર્તુલમા આનંદની લાગણી પ્રેરાઇ છે

શ્રી સત્યનારાયણ વૈદ્ય 'ચરક સંહિતા'ના ખાસ ગાઢ અભ્યાસી છે બનારસમા તેઓએ બહુજ કીર્તિ મેળવી છે 'આરોગ્યસિન્ધુ'ના આ તંત્રીએ તેમની મુલાકાતના સ્મરણો વર્ણવ્યા હતા તે હજુ પણ યાદ છે આયુર્વેદના તત્વસ્પર્શી વ્યાખ્યાનોમા શ્રી શાસ્ત્રીજીનું નામ સહેજે મોખરે આવે

'સચિત્ર આયુર્વેદ'નો રાજ્યક્ષ્મા વિશેષાંક

અમારા ભાઇબંધ પત્ર 'સચિત્ર આયુર્વેદે' રાજ્યક્ષ્મા વિશેષાંક પ્રસિદ્ધ કર્યો છે તે ઘણોજ અભિનંદનીય પ્રયાસ છે, ઉત્તર હિંદના વૈદ્યક પત્રો દર વર્ષે દળદાર અંક આપે છે પણ એ બધા કરતા જુદીજ છાપ પાડે છે અને ઉત્તમ કોટિની વાચન સામગ્રી પૂરી પાડે છે તેમા અમુક લેખો તો વાહ! વાહ! પોકારવાનું મન થાય તેવા છે' અમે આખા અંકનું વિહંગાવલોકન કરવા બાદ એમ માનવા પ્રેરાઇએ છીએ કે આ પ્રકારના અંકો દ્વારાજ આયુર્વેદના સાહિત્યની સાચી સેવા થઇ શકે રાજ્યક્ષ્માનો જટિલ પ્રશ્ન સુગમ બનાવવામા આયુર્વેદ કઇ રીતે સહાયભૂત બને? આ પ્રશ્નના ઉત્તર વિવિધ હોય તેમા આ પ્રકારના વિશેષાંકો દ્વારા જે આયુર્વેદીય જવાબ આપી શકાય તે જરૂર ગૌરવપ્રદ બને છે વૈદ્યનાથ ભવન લિ૦ ને આ પ્રકારનો વિશેષાંક કાઢવા માટે અભિનંદીએ છીએ

સૌરાષ્ટ્રમાં વૈદ્યોનું રેજીસ્ટ્રેશન

તા ૭મી ઓક્ટોબર ૧૯૫૪ સુધી નિખીલ ભારતીય આયુર્વેદ વિદ્યાપીઠની 'ભિષક્' પરીક્ષાની તુલનાત્મક પરીક્ષા માટે અરજીઓ લેવાશે આ લેખિત અને મૌખિક પરીક્ષાઓ અનુક્રમે સ્થળે અને તારીખોએ ડિસેમ્બર માસમા લેવાશે અને તેમા પસાર થનારને સૌરાષ્ટ્રમા વૈદકીય વ્યવસાય કરવાની છુટ રહેશે રેજીસ્ટ્રેશનથી વંચિત રહેતા વૈદ્યો આ સંધિનો લાભ લ્યે

સંસારમાં દિવસે દિવસે ગુન્હાઓના પ્રકાર અને પ્રમાણ પણ વધતું જાય છે તેમ તેમ ગુન્હેગારોને સપડાવતી નવી નવી યુક્તિ–પ્રયુક્તિઓ પણ શોધાતી જાય છે. કેટલીક વખત તો અજબ પ્રકારના ગુન્હાઓ સર્જાય છે કે પોલીસ એનો તાગ મેળવવામાં સંપૂર્ણ નિષ્ફળ બની જાય છે. પરંતુ વિજ્ઞાન ગુન્હા સંશોધકોની મદદે આવી ઊભું છે. અને ગમે તેવા ગુન્હેગારોને પકડી પાડવામાં મદદરૂપ બની રહ્યું. વૈજ્ઞાનિકોએ એવી એક દવા શોધી કાઢી છે કે જેનું માત્ર એક જ ઈન્જેકશન ગુન્હેગારો પાસેથી સાચી બાતમી મેળવી આપે છે. એ દવાના ઈન્જેકશનની અસરથી પોપટની જેમ ગુન્હેગાર સત્ય રજુ કરી દે છે.

એક માણસે પોતાની પ્રિયતમાનું ખૂન કર્યું હતું. પરંતુ તેના વિરૂદ્ધના પુરાવાના અભાવે તેને શંકા પરથી પકડવામાં આવ્યો હતો. આ કેદી એમ માનતો હતો કે તેણે કરેલા ગુન્હાનું રહસ્ય પોલીસ આકાશ–પાતાળ એક કરે તો પણ શોધી શકવાની નથી. અને એજ વિશ્વાસના કારણે એ ગુન્હાનો ઇન્કાર કરતો રહ્યો. આખરે તેના પર આ ઈન્જેકશનનો પ્રયોગ કરવામાં આવ્યો. એ દવાનું–ઈન્જેકશનનું નામ છે સોડીયમ પેંટોથલ.

ડોકટરની ઈન્જેકશનવાળી પીચકારી તૈયાર થઇ ગઇ. ડોકટરે ફ્રિસ્કના ડાબા હાથની એન્ટી-ક્યૂબાઈટલ નાડીમાં સોડીયમ પેંટોથલનું ઈન્જેકશન આપી દીધું. પછી ડોકટરે તેને ૧૦૦ થી ઊંધા આંકો ગણવાનું કહ્યું. ફ્રિસ્કે ગણવાની શરૂઆત કરી '૧૦૦, ૯૯, ૯૮, ૯૭, ૯૬...'

અને દવાની અસર શરૂ થઇ–'૭૮, ૭૭, ૭૬...' અને એની ગણતરી અટકી ગઈ. એનું માથું ભમરી ખાવા લાગ્યું આંખો જાણે બહાર નીકળી આવી. અને છૂપી પોલિસના અધિકારીએ પ્રશ્નો પૂછવાની શરૂઆત કરી:–

'તમારી કોઇ પ્રિયતમા છે?

'હા, છે તો ખરી', એણે જરા પણ ગભરાયા વિના કહ્યું.

'તમે કહી શકો છો કે, હમણાં એ ક્યાં છે?'

'એ મૃત્યુ પામી છે.'

'કોણે મારી નાખી?'

'મેં એના પેટમાં લાત મારી, અને એ ધબ દઇને પડી ગઇ.'

થોડીવાર બાદ જ્યારે એણે પોતાની લગભગ અચેતન અવસ્થામાં કબૂલેલા ગુન્હાને સાંભળ્યો તો એ સ્તબ્ધ થઈ ગયો. આમ આ દવાએ ગુન્હાની કબૂલાત કરાવવાનું કામ સચોટ રીતે કર્યું હતું, અને અપરાધી સાબીત થતાં કોર્ટે આરોપીને દસ વરસની સજા કરી.

સોડિયમ પેંટોથલે અપરાધીના મગજની નસોને શિથિલ કરી એના અપરાધના રહસ્યને કબૂલાવી લીધું હતું. એ દવાના અધિક પ્રમાણથી અપરાધીને નિંદ્રા આવી જાય છે પરંતુ ઓછા પ્રમાણથી ઉદ્દેશ સિદ્ધ કરી શકાય છે. એટલે જ એનુ પર્યાપ્ત પ્રમાણ એજ હતું કે જ્યારે અપરાધીએ સંખ્યા ગણવાનું બંધ કરી દીધું હતું.

આ ચમત્કારી દવા ખાસ કરીને પોલીસ ખાતામાં ગુન્હાઓની કબૂલાત માટે ઉપયોગમાં લેવાવી જોઇએ. વિદેશોમાં ગુન્હેગારોના ગુન્હાની તપાસ કરવામાં આ ઉપાય ઘણોજ ઉપયોગી અસરકારક સાબિત થઈ ચૂકયો છે.

ડૉ. રોબર્ટ અર્નેસ્ટ હાઉસે આ દવાની શોધ કર્યા બાદ ૮૪ ગુન્હેગારો પર એનો પ્રયોગ કર્યો હતો. એ સમયે બરમિંઘમ અને આલ્બામા શહેરોમાં અચાનક ૨૪ ખૂનો થયાં. પોલિસે ઘણી વ્યક્તિઓને ખૂનના શક પરથી ગીરફતાર કરી અને જ્યારે આ દવાથી રહસ્ય પ્રગટ કરાવવામાં આવ્યું ત્યારે તેમાંથી પાંચ વ્યક્તિઓ ગૂનેગાર ઠરી હતી.

એક માત્ર ઈન્જેકશન દ્વારા ગુન્હેગારોને સપડાવતી અજાયબ ઔષધની શોધ

૧૯૩૫પછી આ દવાનો પ્રયોગ અનેક રાજ્યોમા થવા લાગ્યો ડૉ કિલયરેમ ડબલ્યૂ મ્યૂઅર્લ બગેરે (મિશીગનના ગૂન્હા શોધક પ્રયોગશાળાના અધ્યક્ષ) પણ સોડિયમ પેટોથલનો પ્રયોગ અનેક અઠંગ ગૂન્હેગારો પર કર્યો, અને એ ગૂન્હેગારોને પકડી પાડવામા સફળ પણ થયા

એક વખત એક બસ કંડકટરે એક સ્ત્રીનુ પાકિટ ચોરી લીધુ હતુ એ પાકિટમા ૫૦૦ ડોલરની નોટો હતી જ્યારે કંડકટરને એ સબંધી પૂછવામા આવ્યુ ત્યારે એણે કહ્યુ કે, મે આ સ્ત્રીને કદી જોઈ પણ નથી જ્યારે છુપી પોલિસ ખાતાના અમલદારો કંડકટરના ગુન્હાનો સુગવાના અભાવે મૂંઝાયા ત્યારે એને સોડિયમ પેટોથલનુ ઈન્જેકશન આપવામા આવ્યુ અને કંડકટરે પોતાનો ગૂન્હો કબૂલ કરતા એ પણ કહી દીધુ કે ચોરી કરેલી રકમ કયાં છુપાવી રાખી છે

કાયદા દ્વારા શંકાશીલ વ્યકિતઓ પર કેસ ચાલતો હોય એ દરમિયાન આ દવાનો પ્રયોગ કરવાની મનાઈ છે છતા પણ કેમ ચલાવનારાઓએ ગુપ્ત રીતે એનો પ્રયોગ કર્યો

બીજા વિશ્વયુદ્ધ વખતે આ દવાનો પ્રયોગ ઘણી કુશળતાપૂર્વક કરવામાં આવ્યો હતો એક વખત એક હવાઈ સૈનિકને અસ્વસ્થ હાલતમા લશ્કરી હોસ્પીટલમા દાખલ કરવામાં આવ્યો એને સોડિયમ પેટોથલની અસર નીચે આવીને એની ખાનગી વાતો કહી દીધી હતી એની સાથે ઉડ્ડયન કરતા એક વિમાનમા આગ લાગી ગઈ હતી જેની એના હૃદય પર ભયંકર અસર થઈ હતી એ પોતાના સૈનિક સાથીઓના મૃત્યુના કારણે પોતાની જાતને કલંકિત સમજી રહ્યો હતો જ્યારે આ વાતની ખબર પડી ત્યારે રોગીની ચિકિત્સા સુગમતાથી કરવામા આવી

આવા પ્રકારની દવાઓ વિષે હમણા પણ તર્ક-વિતર્કો ચાલ્યા કરે છે કેટલાક લોકો નૈતિક અને આધ્યાત્મિક દશાના આધારે આ દવાના પ્રયોગના કારણોમા વિરોધ કરે છે ડૉકટરો પણ આ દવા વિષે એકમત નથી ડૉકટરોનુ કહેવુ છે કે માત્ર રોગ નાશક દવાઓને જ વપરાશમાં લાવવી જોઇએ છતા પણ આ દવાની સફળતા અને એની અસર વિષે કોઇને પણ શંકા રહી નથી આજ કારણે ખાનગી રીતે આ દવાનો ઘણો જ પ્રચાર થતો રહ્યો છે

એકવાર કેન્સેસ (કેન્સ) નગરના આ'બર્ટ પૂહર નામના એક કસાઇને કોઈ વ્યકિતએ મારી નાખ્યો ખૂનીનો પત્તો લાગતો ન હતો પોલિસને જેમતેમ કરીને એક એવા ગ્રાહકની બાતમી મળી ગઈ જેની સાથે આલ્બર્ટે એ કમનશીબ બનાવની આગલી સાંજે વાતચીત કરી હતી

જ્યારે જોસે ડિમાનો નામના એક માણસને બોલાવી પૂછવામા આવ્યુ તો એણે ખૂન વિષે કાંઈ પણ કહેવાનો સાફ ઇન્કાર કરી દીધો છેવટે પોલિસ અધિકારીઓએ સોડિયમ પેટોથલનુ ઈન્જેકશન આપ્યુ અને અજાણપણે જ એણે ગુન્હાનો એકરાર કરવા માંડયો

'તમે આલ્બર્ટનુ ખૂન કર્યું?'

'ના મે નથી કર્યું'

'ત્યારે કોણે કર્યું?'

'મારા ભાઈ ડૉમિનીકે એ ખૂન કર્યું હતુ'

'ડૉમિનીકના ખૂની હોવાની ખબર તમને કેવી રીતે પડી?'

'એણે મને કહ્યુ હતુ કે આ'બર્ટ સાથે એને કજીઓ થયો હતો

આ વાત પરથી ડૉમિનીકને બોલાવવામા આવ્યો અને એને કહેવામા આવ્યુ કે આલ્બર્ટને ગોળી મારતા તમને જ જોવામાં આવ્યા છે ડૉમિનીકે ગભરાઇને ગુન્હાનો એકરાર કરી લીધો હતો (સૂચિત)

લખનૌમાં નવી આયુર્વેદિક કૉલેજ

ઑગસ્ટ ૧લીથી આ સરકારી કૉલેજ શરુ થવાની છે. એમાં અર્વાચીન વિજ્ઞાન સાથે આયુર્વેદ શીખવવામાં આવશે. ચોપડા કમિટીની ભલામણો પ્રમાણે ઍનેટોમી, ફીઝીયૉલૉજી અને સર્જરી વિષયો અર્વાચીન પદ્ધતિએ શીખવવામાં આવશે. આનો અર્થ એ છે કે એમ. બી. બી. એસ. માં આ વિષયો જે કક્ષાએ શીખવવામાં આવે છે તેજ પદ્ધતિ ઉપર આ વિષયોનું શિક્ષણ તદ્દન અદ્યતનીયજ હશે. આયુર્વેદનો અભ્યાસક્રમ સાથે સાથે હશે. 'ટાઈમ્સ'ના સમાચાર મુજબ, આ જાતની આ કૉલેજ હિંદુસ્થાનમાં પહેલ વહેલીજ છે. સરકાર પોતેજ આ કૉલેજનું સંચાલન કરનાર છે. ચોપડા કમિટીની ભલામણ પ્રમાણેનો અમલ કરવાની આ શુભ શરુઆત છે.

આ કૉલેજમાં ૩૦. વિદ્યાર્થીઓને લેવામાં આવશે. આમાંથી ૨ જગ્યા વિદ્યાર્થીનીઓ માટે, ૨ જગ્યા પછાત વર્ગ માટે, ૨ જગ્યા ગામડાં અને ડુંગરાઉ પ્રદેશમાંથી આવનારાઓ માટે અનામત રહેશે.

પ્રવેશ યોગ્યતા ઈન્ટર સાયન્સ, 'બી' ગ્રૂપ, હિંદી અથવા સંસ્કૃતમાં ખાસ યોગ્યતા પણ જોવામાં આવનાર છે.

અભ્યાસક્રમ પાંચ વર્ષનો છે. પહેલાં બે વર્ષમાં ઍનેટોમી ફિઝિયૉલૉજી અને પેથૉલૉજી ('ટાઈમ્સ'માં સર્જરી છે એ ભૂલ લાગે છે.) આ ત્રણ વિષયો લખનૌ મેડિકલ કૉલેજમાંજ ત્યાંના સંચાલકો સાથે આ જાતની ગોઠવણ કરીને, શીખવવામાં આવશે. અર્થાત્ એમ. બી. બી. એસ. ના ધોરણ ઉપરજ તેમની સાથેજ આ ત્રણ વિષયો ચાલશે.

આ કૉલેજ સાથે ૭૨ પથારીઓવાળી એક હૉસ્પિટલ શરુ કરવામાં આવશે. આમાં ૪૮ શુદ્ધ આયુર્વેદની સારવાર માટે જ્યારે બાકીની સર્જીકલ કેસો માટે હશે. આ સર્જીકલ બેડઝ અદ્યતનીય વા ઍલોપથિક પદ્ધતિએ ચલાવવામાં આવશે.

કૉલેજના સ્ટાફ ઉપર ૧૦ લેકચરર અને રીડરો હશે એમનો પગાર બીજી મેડિકલ કૉલેજોના સ્ટાફની માફકજ રાખવામાં આવનાર છે.

એ બાજુ આજે પાંચ આયુર્વેદિક કૉલેજો અને ત્રણ યુનાની કૉલેજો ચાલે છે, સરકારે હમણાં આ માટે એક કમિટી નીમી હતી અને તેની સલાહ મુજબ આ કૉલેજોની વ્યવસ્થા, સંચાલન વગેરે નવીન ઢબે ગતિમાન બન્યાં છે.

અમારો નમ્ર મત તો એજ છે કે, આપણને ગમે કે ન ગમે પરંતુ હિંદમાં આજને માટે આજ એક રાજમાન્ય પંથ છે. આયુર્વેદ આમાં તણાઈ જશે, વૈદ્યો આયુર્વેદ નહિ શીખે, ઍલોપેથીજ શીખશે આ ભીતિ અમને ભયભિત બનાવની નથી. વૈદ્યોમાં સત્ત્વ હશે, આયુર્વેદની દવાઓમાં જો વીર્ય હશે, હૉસ્પિટલ સંચાલનમાં વૈદ્યો સૌની વાહ વાહ સંપાદિત કરી શકશે, તો બ્હીવાની જરૂરજ નથી. આવી કૉલેજો માટે જે જાતના વૈદ્યો જોઈશે, તે ઉભય વિદ્યાઓના જાણકાર તેમજ આયુર્વેદના સારા લબ્ધપ્રતિષ્ટ ચિકિત્સકો હશે. પગારનું ધોરણ મેડિકલ કૉલેજના પ્રોફેસરો જેટલુંજ રાખવામાં આવ્યું છે એટલે સારી ધીકતી પ્રેકટીસ છોડીને વૈદ્યોને આ સંસ્થામાં જોડાતાં સંકોચ નહિ થાય.

લખનૌમાં આયુર્વેદ સંબંધી શોધખોળ પણ ચાલુ છે. એટલે આયુર્વેદનું વાતાવરણ જમાવતાં જો વૈદ્યોને આવડશે તો અમને બ્હીવા જેવું કશુંજ જણાતું નથી.

અમો વારંવાર કહીએ છીએ કે વૈદ્યોની કસોટીનો આ કાલ છે અને એમાંથી સફળ ઊતરી જઈશું તો આયુર્વેદનો જય જયકારજ છે.

આવી સંસ્થાઓ અસ્તિત્વમાં આવશે ત્યારેજ વૈદ્યોની લઘુતાગ્રંથિઓ છેદાશે અને વૈદ્યોનું સ્થાન ઉભય વિદ્યા પારંગતો તરિકે ડૉકટરો કરતાં ઊંચુંજ અંકાશે.

પ્રિન્સિપાલ તરિકે વૈદ્યની પસંદગી થશે કે ડૉકટરની એ વિષે કંઈ ફોડ નથી. પરંતુ આ જાતની પહેલવહેલી સંસ્થાની શરૂઆતને અમો પોતે તો સહર્ષ આવકારીએ છીએજ.

(ભિષગ્ભારતી)

કબજીયાત

લેખક
વૈદ્ય જગજીવન શિવશંકર ત્રિવેદી, ગાંધીધામ

કબજીયાત એટલે બધકોષ–ઝાડાનો ખુલાસો ન થવો આ જમાનામા કબજીયાતની ફરીયાદો વધી ગઈ તેમા મૂખ્ય કારણ તો સમયસર હાજત થાય ત્યારે જાજરૂ ન જતા હાજતને દાબી રાખવી અગર ગણકારવી નહીં તે છે બીજા કારણોમા અયોગ્ય ખાનપાન, ખરાબ વ્યસનો, કસરતનો અભાવ વિગેરે ગણાવી શકાય, તળેલા–વાયડા–પચે નહીં તેવો ખોરાક બધકોષ કરે છે વ્યસનોમા તો ચા–બીડી મૂખ્ય છે કેટલાકને ચા પીધા પછીજ ઝાડે જવાની હાજત લાગે કેટલાક ઝાડે બેઠા પછી બીડી ફુકે તોજ ઝાડો ઉતરે કસરત શ્રમ–નહીં કરનાર, બેઠાડુ જીવન ગાળનાર અને વૃદ્ધ માણસોને કબજીયાત રહે છે કબજીયાત અનેક રોગોનુ મૂળ ગણાય છે

સૂર્ય ચદ્ર પોતપોતાનો નિયમિત સમયે ઉગે છે અને આથમે છે તેમ તદુરસ્ત માણસને સવારમા ઉઠતા વેત ઝાડાની હાજત થાય છે અને તે કુદરતી નિયમ છે કુદરતના તમામ બનાવો નિયમસર બન્યે જાય છે તેમ મળનિવૃત્તિ એ પણ કુદરતી બનાવ છે, માટે ઝાડે જવાની પણ ટેવ પાડવી જોઇએ અને તે સવારે જાગ્યા પછી તરત અમલમા મૂકવી જોઇએ તેને રોકવાનો કે ટાળવાનો પ્રયાસ કદિપણ કરવો નહીં

શ્રમ રહિત, સંપૂર્ણપણે, સરળતાથી મળવિસર્જન થાય તેજ ખરો મળત્યાગ ગણાય માટે કુદરતી હાજત થાય એટલે વિના વિલબે ઝાડે જવુ તે વખતે કરાઝવુ કે ખોટુ બળ કદાપિ કરવુ નહીં જાનવરો અને પક્ષીઓ વગર શ્રમે મળવિસર્જન કરે છે તે આપણે નજરે જોઇએ છીએ કેમકે તેમની રહેણી–કરણી–ખોરાક કુદરતી જ હોય છે જેમને ઝાડે જવાનો કોઈ મુકરર સમયજ હોતો નથી તેવાઓએ સવારે ઉઠતાવેત મળત્યાગનો પ્રયત્ન કરવો અને તે માટે કરાઝવુ કે ખોટુ બળ કદિપણ કરવુ નહીં પણ જાજરૂ કે વગડામા બેસી માત્ર મળવિસર્જનનો સંકલ્પ કરવો આ પ્રયાસમા કેટલાક દિવસ સુધી સફળતા ન મળે તો નિરાશ થઈ તે પડતો મૂકવો નહીં પણ ધિરજ અને સમતાથી ચાલુ રાખવો એટલે મળ ત્યાગની ટેવ પડી જશે

એક માણસને સવારમા ઉઠતા વહેલા ઝાડે જવાની ટેવ હતી તેને એક દિવસે સહવારમા કોઇ પાડોશી સાથે વાતે વળગવુ પડયુ અને વાત પૂરી થાય તે પહેલા ટેલીફોનની ઘટડી વાગી એટલે તેનુ રીસીવર કાને ધરવુ પડયુ, એટલામાં તારવાળો આવ્યો અને તાર વાચી તેમા લખ્યા કામે જવુ પડયુ એટલે ઝાડાની હાજતનો સમય તો કયાક ચાલ્યો ગયો બીજે દિવસે ઝાડાની હાજત લાગીજ નહીં ત્રીજે દિવસ પણ એવોજ ગયો એટલે તેણે જુલાબ લીધો, જુલાબની ક્રિયા તો આતરડામાંથી પાણી–પ્રવાહી–ખેચવાની હોય છે, આતરડામા દાહ થાય છે અને આતરડાના સ્નાયુઓ થાકે છે માટે બધકોષવાળાએ જુલાબ ન લેતાં ૩–૪ માઇલ ચાલવાની કસરત કરવી, પાંદડાવાળાં શાક બાફીને ખાવા, ઉષાપાન કરવુ ઉષાપાન એટલે ત્રાંબાના વાસણમા પાણી ભરી ઢાકીને પથારી પાસે રાખવુ અને પાછલી રાત્રે જાગી જવાય ત્યારે અથવા વહેલી પરોઢમા તે પાણી એકાદ કોગળો કરીને પીવાય એટલુ પીને સુઈ રહેવુ આ પીધેલા પાણીથી આતરડાને ગતિ મળશે એટલે સવારે ઉઠતાવેત ઝાડાની હાજત થશે અને ન થાય તો પણ ઝાડે તો જવુ અને મળ વિસર્જનનો સકલ્પ કરવો આમ કેટલાક દિવસ કરવાથી સવારે ઝાડે જવાની ટેવ પડશે.

બધકોષવાળા મીંઢીઆવળ, હીમજ, હરડે, વિલાયતી મીઠુ વગેરે લે છે તેથી ફાયદાને બદલે નુકસાન ઘણુ છે કેમકે જુલાબની ક્રિયાથી ઝાડો આવે એટલે આતરડાને પોતાની ક્રિયાથી મળ ધકેલવાની જે શક્તિ હોય છે તે મદ પડી જાય છે માટે કોઇપણ જાતનો જુલાબ નહીં લેતા કુદરતી હાજતની ટેવ પાડવી.

કોઈ કહેશે કે ટેવ પાડી પડતી હશે? જવાબ ઓટસોજ કે ટેવ તો જેવી પાડીએ તેવી પડે, કચ્છમાં ભૂજ, માંડવી, અંજાર જેવા શહેરોમાં જ્યાં જાજરૂ–સંડાસ–વાપરવાનાં નથી ત્યાં લોકો શેરીઓમાં ઝાડે જવા બેસે છે અને દિવસે તો બેસાય નહીં એટલા માટે રાત્રે અગર વહેલી પરોઢમાં ઝાડે જવાની ટેવ પાડે છે અને આ ટેવ પુરૂષો કરતાં સ્ત્રીઓમાં વધારે છે કેમકે પુરૂષો તો ગમે ત્યારે શહેર બહાર ઝાડે જવા જઈ શકે છે.

ઝાડાની હાજત રોકવાથી બંધકોષ થાય છે. બંધકોષ થવાથી મળ આંતરડામાં સુકાય છે. જેથી ગુદા વાટે કાઢતાં ભારે ત્રાસ થાય છે. ગુદા છોલાય છે. ચીરા પડે છે, અર્શ થાય છે અને કોઈ કોઈ કેસમાં એપેન્ડીક્સ Appendix જેવું ભયંકર દરદ થાય છે. ખોરાક હોજરીમાં ગયા પછી હોજરીના સ્નાયુઓ અને જઠર રસો કામે લાગી જઈ મંથન જેવી ક્રિયા કરે છે આ ક્રિયા પછી સંકોચન ક્રિયા થાય છે જેથી હોજરીમાંનો પદાર્થ નાનાં આંતરડામાં ધકેલાય છે અને ત્યાં રસક્રિયા થતાં ખોરાકનો રસ આંતરડામાં સુકાઈ જઈ મળ ભાગ મોટાં આંતરડામાં ફેલાય છે અને પ્રવાહી સોસાઈ જઈ બાકી રહેલો મળ એકઠો થાય છે જે પુરતા પ્રમાણમાં સંગ્રહ થયા પછી મોટાં આંતરડાનો છેલ્લો ભાગ જે એક ખોખલા લાટનો હોય છે તે જાગૃત થઈને સંકોચન આકુંચન ક્રિયા કરી મળને ગુદાદ્વાર તરફ ધકેલે છે. આ ગોખલા જેવા ભાગને અંગ્રેજીમાં Sigmoid colon કહે છે જે એકત્ર થયેલા મળને ગુદાદ્વારમાં ધકેલવાનું કામ નિયમિત સમયે કરે છે માટે આ નિયત સમયે ઝાડે જવામાં કદિ આળસ કરવી નહીં. આળસ કરવાથી મળ સૂકાય છે.

બંધકોશ છે તો સાદી બાબત પણ એકવાર તેની ટેવ પડયા પછી મળ શુદ્ધિનો છુટકારો મેળવવો મુશ્કેલ થઈ પડે છે. કુદરતી મળ એકદમ વિસર્જન થાય છે કેમકે તેમાં ૨૫ ટકા નક્કર પદાર્થ અને ૭૫ ટકા ભેજ–ભિનાશ–હોય છે. આ ભિનાશ છાશ, પાંદડાંવાળા શાક અને ઘીથી સચવાઈ રહે છે. કેટલાંક ફળો પણ આ ભિનાશ જાળવે છે, જેમકે કેરી, પપૈયું, દ્રાક્ષ. ચાલવાની કસરત કબજીયાતની સર્વોત્તમ દવા છે.

(વૈદ્યકલ્પતરુ)

આ શિખરિણી છંદ નહિ, પીણું છે!

આ 'શિખરિણી' બનાવવા માટે તમારે કવિ હોવાની કે પીંગળનો અભ્યાસ કરવાની જરૂર નથી. આ માટે તો તમારે નીચે નિર્દેશેલી સામગ્રી લઈને જ બેસી જવાનું છે પછી જે પીણું તમારે તૈયાર થાય તેનું પાન કરવાથી તમારામાં કવિત્વ શક્તિ જાગી ઉઠે અને તમે એ પીણુ લીધા પછી છંદ બનાવવા બેસો તો કાંઈ કહેવાય નહિ.

પહેલાં પા શેર દૂધ સાકર નાખીને ગરમ કરવું. તેમાં પાકેલાં અને જરા ગળેલા કેળાં નંગ ૨ દૂધમાં ડુંદી નાખવાં. પછી તેને કેરીના રસની જેમ ચાળણીથી અથવા બીજી કોઈપણ રીતે ગાળી નાખવું એલચી નં. ૪, બદામ નં. ૫ અને પિસ્તા નં. ૫ ને પીસીને આ મિશ્રણમાં નાખવું. પછી થોડું વાટેલું કેસર નાખી સાધારણ ગરમ કરી નીચે ઉતારી લેવું અને પીવું. ઉનાળામાં આ પીણાને બરફમાં રાખી ઠંડુ કરીને પણ પી શકાય છે. આ પીણાને સંસ્કૃત ભાષામાં શિખરિણી કહે છે. આનો ઉપયોગ મહાકવિ કાળીદાસ તથા વિક્રમ રાજાના વખતમાં ઘણો થતો હતો.

ગુણ: આ પૌષ્ટિક પીણું પીવાથી શક્તિ આવે છે. તે આંખની ગરમી ઓછી કરે છે. મગજ શાંત કરે છે. આંતરડાને શક્તિ તથા ઠંડક આપે છે. દસ્ત સાફ લાવે છે અને શરીરનું વજન વધારે છે.

આજના જમાનામાં નુકસાનકારક સેકરીનવાળાં પીણાં તથા સરબતો તથા આઇસ્ક્રીમ કરતાં એ હજાર દરજ્જે સારૂં છે. એકવાર આ શિખરિણીનું પીણું બનાવીને પીશો તો વારે ઘડીએ બનાવીને પીવાનું મન થશે.

વૈદ્ય મગનલાલ વલ્લભદાસ

મનસુખલાલ ગોરધનદાસ શાહ

(જન્મભૂમિ)

અવલોકન

(૧) સક્ષિપ્ત ચિકિત્સા વિજ્ઞાનઃ (પ્રથમ ખડ) રોગ પરિક્ષા વિજ્ઞાનીય, લેખક વૈદ્ય રામશિરોમણિ દ્વિવેદી, આયુર્વેદ રિસર્ચ ઇન્સ્ટિટ્યૂટ, કલમ કુટિર, ફ્રિયર રોડ, મુબઇ ૧, મુલ્ય રૂા. ૫ સાઈઝ ડેમી, પૃષ્ઠ ૨૦૪ કાગળ મધ્યમ પાકી બાધણી પ્રસ્તાવના લેખક વૈદ્યરાજ જાદવજીભાઈ ત્રિ આચાર્ય

આ ગ્રન્થના લેખક વૈદ્ય શ્રી રામશિરોમણિ દ્વિવેદી, મુબઇની પોદ્દાર આયુ○ કોલેજના નિદાન ચિકિત્સાના વર્ષોથી અધ્યાપક છે વધુમા તેઓ પોદ્દાર હોસ્પીટલમા પ્રમુખ કાયચિકિત્સક છે તેઓ શ્રી સ્વ વૈદ્યરાજ હરિપ્રપન્નજી પાસે આયુર્વેદ શીખ્યા છે નિદાન ચિકિત્સાના વિષયમા તેઓ વર્ષોથી પરીક્ષક પણ બન્યા છે

આ પુસ્તક તેમણે વિદ્યાર્થીઓની પરીક્ષાની અગવડો દૂર કરવા લખ્યુ છે એમણે પ્રસ્તાવનામા અત્યત નમ્રપણે કબૂલ્યુ છે કે તેમણે આ ગ્રથમા આધુનિક (એલોપેથી) વિષયોનુ સંકલન પણ કર્યુ છે આ પુસ્તકનુ પ્રથમ ખડ રોગ પરીક્ષા વિજ્ઞાનીય રૂપે લખાયુ છે વ્યાધિના પ્રકાર પ્રથમ અધ્યાયમા વર્ણવ્યા છે વ્યાધિની પરીક્ષાના સાધનોનો પરિચય બીજા અધ્યાયમા છે નિદાન પચક ત્રીજા અધ્યાયમા વર્ણવેલ છે કોષ્ઠ પરીક્ષા ચોથા અધ્યાયમાં વર્ણવેલ છે પ્રાણવહસ્રોત પરીક્ષા પાચમામા અને મલ પરીક્ષા છઠ્ઠા અધ્યાયમા વર્ણવેલ છે આ ગ્રથમા વિશિષ્ટ રૂપે હૃદય, ફુફ્ફુસ, યકૃત, આમાશય આદિ અવયવોનુ પરીક્ષણ પણ આવી જાય છે કોષ્ઠ અને ફુફ્ફુસ પરીક્ષાના પ્રકરણો ઉત્તમ રીતે લખાયા છે

આ ગ્રથમા વિદ્યાર્થીને રેફરન્સ માટે સૂત્રો સસ્કૃતમાં પૂર્ણ માત્રામાં આપવામા આવ્યા છે એકદરે ગ્રથ વણો ઉપયોગી નીવડે તેવો છે અભ્યાસી વૈદ્યોએ આ ગ્રથ જરૂર વસાવવો એવી અમારી ભલામણ છે.

(૨) જન્મભૂમિ ખગોળસિદ્ધ પંચાગઃ સવત ૨૦૧૧ મુખ્ય સપાદક દેવજી વીરજી ખોના પ્રકાશક જન્મભૂમિ પ્રકાશન મદિર ઘોઘા સ્ટ્રીટ ફોટ, મુબઇ ૧ મુલ્ય રૂા. ૧।।।.

આ પચાગે મહાગુજરાતમા અજોડ નામના કાઢી છે સુક્ષ્મ ગણિતની દફ્ પ્રત્યક્ષ ગણત્રીઓ વડે જ્યોતિષ શાસ્ત્રની સાચી સેવા થઇ શકે છે જન્મભૂમિ પચાગમાં આપેલ ગણિત અત્યત સુક્ષ્મ હોય છે તે ઉપગત ફળાદેશના રસિક લેખો પણ પ્રગટ થયા છે મુહૂર્તોની સમજણ ઘણીજ વિસ્તૃત રીતે આપવામા આવી છે કુડલી કાઢવા માટે વિશ્વભરના સ્થળોને લાગુપડે તેવી સુક્ષ્મ લગ્નસારણીવડે ખરેખર આ પચાગ બેનમૂન બની રહે છે માસવાર રાશિ ભવિષ્ય, વ્યાપારી ભવિષ્ય, આતરરાષ્ટ્રીય ભવિષ્ય, પ્રશ્ન જ્યોતિષ, ગોચર જ્યોતિષ, સર્વતોભદ્ર ચક્રના લેખો ધ્યાન ખેચે છે ગ્રહણની સમજણ ખૂબજ સતોષકારક આપવામા આવી છે 'આરોગ્યસિન્ધુ'ના વાચકોને આ પચાગ વસાવવાની ખાસ ભલામણ કરતા તેના મુખ્ય સપાદક શ્રી દેવજીભાઈ ખોના તથા તેમના સહકાર્યકરોને અભિનદીએ છીએ

આ પ્રકારના પચાગો આપણે ત્યા પ્રસિદ્ધ થવાથી સ્થૂળ ગણતરીવાળા પચાગોથી ફેલાની અરાજકતા હવે ઘટશે ગ્રહલાઘવીય ગણિત દફ્પ્રત્યયી સુધારણા માગે છે, એમ તો એના પચાગકર્તાઓએ મુક્તમને કબૂલ્યુ છે અને નવીન કરણ ગ્રન્થ તૈયાર કર્યો છે, છતા તે પણ દોષમુક્ત નથી એમ પ્રત્યક્ષ પચાગ ગણિતના કર્તાઓ કહે છે આવી હાલતમા જન્મભૂમિ પચાગ કાર્યાલય જેવી વિશ્વાસપાત્ર સસ્થા તરફથી પ્રસિદ્ધ થતુ સુક્ષ્મ ગણિતયુક્ત પચાગ જનતા માટે પરમોપયોગી બની રહે છે ઉત્તરોત્તર દર વર્ષે નવી નવી વિશિષ્ટતાઓ ઉમેર્યા કરવી એ આ પચાગની ખૂબી છે

મધુમેહાંતકયોગ

આજકાલ મધુમેહની ફરિયાદ બહુ જોવામાં આવે છે. તેના ઉપચારોમાં આધુનિક ચિકિત્સકો ઇન્સ્યુલીનના ઈન્જેક્શનો આપે છે. તેથી સાકર જતી અટકે છે. એ જેટલો વખત લ્યો તેટલો વખત લાભ રહે છે. આયુર્વેદમાં પેશાબ મીઠી હોય તેવા ત્રણ રોગ ગણાવ્યા છે. કફ પ્રકોપથી **ઇક્ષુમેહ** તથા **શીતમેહ** અને વાત પ્રકોપથી **મધુમેહ** આ ત્રણ પ્રકાર છે.૧ ચરકે મધુમેહ કહ્યું ત્યાં સુશ્રુત **ક્ષૌદ્રમેહ** ગણાવે છે.૨ મધુ અને ક્ષૌદ્ર એ પર્યાયવાચી શબ્દો છે. ટીકાકાર ગયદાસ કહે છે કે ચરકનો મધુમેહ અને સુશ્રુતના ક્ષૌદ્રમેહમાં બન્નેમાં કંઇ ફેર નથી. સુશ્રુતે મધુમેહ એ અવસ્થાને ગણાવી છે. જેમાં ચિકિત્સા ન કરવાથી અથવા મિથ્યા ચિકિત્સા કરવાથી પીડિકાયુક્ત અને ઉપદ્રવયુક્ત થવાથી અસાધ્ય થઇ જાય છે. આધુનિક મતે અગ્નાશયની દુષ્ટીથી એ રોગ થાય છે. જ્યારે આપણે આયુર્વેદીય દૃષ્ટિએ દોષ વિચારણા કરીએ તો કફજમેહ સાધ્ય અને વાતજમેહ અસાધ્ય ગણીશું.* અને એ રીતે ચિકિત્સામાં પણ ભેદ છે. વાતજમેહમાં બૃંહણ અને કફજમાં સંશોધન ચિકિત્સા કરવાનો આદેશ છે. જિજ્ઞાસુઓ ચરક ચિકિત્સા સ્થાન ૬ ઠ્ઠો અધ્યાય જુએ.

દ્રાક્ષાશર્કરા એટલે *Glucoss* શરીરમાં હમેશ પ્રસ્તુત્ત રહે છે. આપણે જે કાર્બોહાઇડ્રેટ ખોરાકમાં લઇએ છીએ તેનું એક માત્ર અને તે પ્રયોજન દહન અને શક્તિનું ઉત્પાદન છે કાર્બન, ઉદજન, ઓપજનના તે સમાસ છે. શરીરમાં તે એક ટકો હોય છે. જો કે તે અલ્પ પ્રમાણમાં લોહીમાં રહે છે પરંતુ પેશીઓ અને યકૃતમાં ગ્લાઇકોજન નામક શર્કરાનો સંચય થાય છે. અને જ્યારે જ્યારે જરૂર પડે ત્યારે ગ્લાઇકોજનનું રૂપાંતર ગ્લુકોઝમાં થાય છે. આપણે જે આહાર લઇએ છીએ તેમાં મુખ્યત્વે પ્રોટીન, સ્નેહ અને કાર્બોજ હોય છે. તેમાં મધુમેહ સાથે કાર્બોજનું પચનને સીધો સંબંધ છે. આંતરડામાં પાચન દ્વારા કાર્બોજનું ગ્લુકોઝ (દ્રાક્ષાશર્કરા) બને છે. આ મહાસંયોજન શિરા દ્વારા યકૃતમાં જાય છે. સ્વસ્થ પુરુષના લોહીમાં ૦.૦૮% થી ૦.૧૨ ટકા રહે છે. એટલે કે ૧૦૦૦૦ માસા લોહી હોય તો તેમાં ૮ થી ૧૨ માસા રહે છે અને તે લોહીમાં ૧૮ થી ૨૦ માસા ઉપરાંત વધે ત્યારે પેશાબ વાટે બહાર નીકળે છે. જેમ લોહીમાં સાકર વધે તેમ પેશાબમાં વધારે આવશે. એટલે ખરી રીતે તો **લોહીમાં** સાકર હોવી એ મીઠી પેશાબ છે. વૃક્ક (કીડની) માં વિશેષતા છે કે લોહીમાં જરૂરી માત્રામાં સાકર હોય ત્યારે તે બહાર નથી આવવા દેતી. ૧,૦૦૦૦ ભાગમાં જ્યારે ૧૮ થી ૨૦ ભાગ થાય ત્યારે વૃક્કો લોહીમાંથી પેશાબમાં આવવા તેને નથી રોકી શકતા. અહીં ધ્યાનમાં રહે કે, સંપ્રાપ્તિની દૃષ્ટિએ વૃક્ક લોહીમાં સાકર વધેલી પેશાબમાં આવવા દે તે રોગ વૃક્કોનો નથી પણ તે અંગનો રોગ છે જે લોહીમાં સાકરનું પ્રમાણ વધારી દે છે. તંદુરસ્ત માણસ ૨ થી ૪ નવટાંક સાકર પ્રતિદિન પચાવી શકે છે. દ્રાક્ષાશર્કરા સ્વયં દાન વસ્તુ છે એટલે તે સીધી પેશાબમાંથી બહાર ન આવી શકે પણ તેને વિલીન કરી કાઢવામાં આવે છે. એટલા માટે શરીરમાંથી વધુ પ્રમાણમાં જળ પણ બહાર આવે છે આ જળ બહાર પ્રભૂત માત્રામાં આવવાથી ધાતુઓને તે પૂર્ણ પ્રમાણમાં મળતું નથી. આ ધાતુઓને જલની આવશ્યકતા તૃષા–તરસના રૂપમાં પ્રગટ થાય છે કે જે આ રોગમાં મુખ્યત્વે દેખાય છે. શરીરમાં દ્રાક્ષાશર્કરાની આવશ્યકતા તો રહેજ છે કારણ કે તેના પોતાના કાર્યો તો છેજ એટલે ક્ષુધા એક મુખ્ય લક્ષણ જોવામાં આવે છે.

વળી સ્નેહન (*Fats*)નું દહન સંપૂર્ણપણે

---

*दृष्ट्वा प्रमेहं मधुरं सपिच्छं मधुपमं स्याद् द्विविधो विचारः।
क्षीणेषु दोषेष्वनिलात्मकः स्यात् संतर्पणाद्वा कफसंभवः स्यात्॥

થાય માટે કાર્બોજનુ દહન પૂર્ણપણે થાય તે જરૂરી છે આ રોગોના દ્રાક્ષાશર્કરા તથા અન્ય શર્કરાનુ દહન પણ પૂર્ણરૂપે ન થવાથી સ્નેહજનું દહન પણ અપૂર્ણ રહી જાય છે સ્નેહન દ્રવ્યોનું દહન અપૂર્ણ થવાથી જે આમ કિંવા અર્ધપકવ દ્રવ્યો રહી જાય છે તેને 'કીટોન' કે કીટોન બોડીઝ કહે છે સ્વસ્થાવસ્થામાં આ રસ કે રક્તમા હોતા નથી મધુમેહાદિ રોગોમા આની ઉપસ્થિતિની અવસ્થા 'કિટોસીઝ' કહેવાય છે અને આ દ્રવ્યો અમ્લવિકારી હોઈ તેને 'એસીડોઝીઝ' પણ કહે છે અને અમ્લતાને કારણે હાથ પગના તળિયામા દાહ (causalgia) થાય છે અને આ મધુમેહનુ પૂર્વરૂપ છે દ્રાક્ષાશર્કરાની નિરતર જરૂર હોઈ શરીરમાં વિલક્ષણ શ્રમ અને અવસાદ થાય છે અપક્વ સ્નેહ દ્રવ્યો રસરકતમા વધવાથી રોગી મૂર્છિત પણ થાય છે જેને *Diabetic coma* કહે છે આતો સામાન્ય વિચારણા આપણે કરી ગયા હવે વધુ વિસ્તારથી જોઈએ

ઉપર આપણે વૃક્કોની શર્કરા બધન મર્યાદા જોઇ ગયા હવે લોહીમા સાકરની રાશિ વધે તો મૂત્રમા સાકર આવે છે. કયારેક એવુ જોવામા આવે છે કે અમુક મનુષ્યોમા શર્કરા બધન મર્યાદા કુદરતી પ્રમાણ કરતા ઓછી હોય છે અને તેમને જો સાકર આવે તો વૃક્કજ શર્કરામેહ (Aenal Glycosuria) ગણાવી શકાય એ અવસ્થા બહુ ચિંતાજનક નથી હોતી

શરીરમા સચય અને વ્યયનો ખ્યાલ કર્યા વિના શાલિપિષ્ટમય અન્નનુ અત્યધિક સેવન કરવાથી લોહીમા રહેલ સાકરનુ પ્રમાણ કુદરતી કરતા વધી જાય છે અને પ્રાથમિક શર્કરામેહ (Alimentary Glycosuria) કહે છે આપણે આયુર્વેદીય દૃષ્ટિએ એને સતર્પણ જન્ય શર્કરામેહમા ગણાવી શકીએ

ક્રોધ, શોક, ચિંતા, ભય આદિ માનસિક વિકારો, વિદ્રધિ, અર્બુદ, રક્તશ્રાવ, શોથ ઈત્યાદિથી મસ્તિષ્કનું કાર્ય અવ્યવસ્થિત થવાથી પણ પેશાબમા સાકર આવે છે

શરીરમા રહેલ સાકરના પરિવર્તનનુ નિયંત્રણ, અગ્ન્યાશય, અધિવૃક્ક (સુપ્રારેનલ) ચુલિકા (થાયરોઈડ) અને (પિચ્યુટરી) ગ્રથિ આ ચાર અતસ્રાવી ગ્રથિઓ વડે થાય છે અગ્ન્યાશયનો એક ભાગ પાચક રસ (Pancreatic Juice) બનાવે છે જે પિત્ત સાથે ગ્રહણીમાં સ્રવે છે બીજો ભાગ જે લેગરહેંસના દ્વિપ (lengerhens Iselets) કહેવાય છે, તેના સ્રાવમાં **ઇન્સ્યુલીન** હોય છે આ ઈન્સ્યુલીન દ્વારા પેશિઓની શર્કરાનો વ્યય તથા યકૃતમાં સચયના કાર્યને વેગ મળે છે તેના વગર આ કાર્ય નથી થતુ મધુમેહની ઉત્પત્તિમાં એનો અભાવ કે ઓછપ મુખ્ય કારણો છે અને ઈન્સ્યુલીનના અભાવમા શરીરમાં દ્રાક્ષા શર્કરાનો સચય કે વ્યય થઇ શકતા નથી હવે વાચકને સ્પષ્ટપણે સમજાયુ હશે કે મધુમેહ વૃક્કોનો વિકાર નથી પરતુ ઉપરની ચારેય ગ્રથિયો મળી શર્કરા પર નિયમન કરે છે કેમકે ઇન્સ્યુલીન કરતા ઉપરની ત્રણે ગ્રથિયોના કાર્ય વિરુદ્ધ હોય છે મધુમેહમા સામાન્યત લેગરહેન્સના દ્વિપના કોષ (cell) નષ્ટ થઈ ત્યાં તાનવ ધાતુ કે મેદ થઇ જાય છે મધ્યમ મધુમેહમાં ભોજન બાદ ૨ થી ૩ કલાક બાદ પેશાબમા સાકર બહાર આવે છે તીવ્ર મધુમેહમા નિરતર લોહીમાં રહેલ સાકરનુ પ્રમાણ કુદરતી કરતા ૩ થી ૪ ગણુ હોય છે મૂત્ર દ્વારા હમેશાં સાકરનો ઉત્સર્ગ થયાજ કરે છે શર્કરાનો વિનિયોગ બરોબર ન થવાથી પ્રોટીન અને ફેટનો વિનિયોગ નથી થતો તેથી અન્ય ઉપદ્રવો પણ થાય છે

મધુમેહમા પેશાબ ભલે જેનુ તો નહીંજ પરતુ થોડુ ઘાટુ હોય છે અને વિશિષ્ટ ગુરુત્વ (Sp gravity) વધી જાય છે

મધુમેહની આટલી સામાન્ય વિચારણા બાદ હવે આપણે તેની ચિકિત્સા પર આવીએ

મધુમેહ એક સ્થિતિ છે. મધુમેહમાં ઔષધો રાહત આપે છે નહિ કે સંપૂર્ણપણે એ મટે છે. પેશાબની એક પરીક્ષા એવી વાંચ્યા હોવાનું યાદ છે કે પેશાબ પર જો લાલ કીડી ચડે તો માનવું કે લોહીમાં પણ સાકર છે. લાલ કીડીને માંસ લોહી પ્રિય હોય છે. એ સાકરનો તે અંદાજ કરી લ્યે છે. જ્યારે કાળી કીડીને તેની કલ્પના હોતી નથી તે જે પેશાબ પર ચડે છે તેને માત્ર મૂત્રમાં રહેલી સાકર જાણવી. લોહીમાં વધેલી નહિ. મને પોતાને આ પરીક્ષા કેટલે અંશે સાચી છે તેની ખબર નથી પરંતુ વિદ્વાન વાચકો પ્રકાશ પાડશે એવી આશા રાખું છું.

હવે આપણે મધુમેહાંતકયોગ ઉપર આવીએ મારા સ્વ. મિત્ર વૈ. માધવરાય આહુજાએ આ યોગ 'આરોગ્યસિન્ધુ'માં પૃષ્ઠ ૨૨૪ અંક ૧૦ વર્ષ ૨૭માં વર્ણવ્યો છે તેનો પાઠ નીચે પ્રમાણે છે.

મધુમેહાંતકયોગ :

દ્રવ્ય :	ગુડમાર	તો. ૩
	લોહભસ્મ (હિંગુલયોગ)	તો. ૦॥
	કુકુટાંડત્વક્ ભસ્મ	તો. ૦॥
	પન્નાપિષ્ટિ	તો. ૦॥
	અર્કલવણ	તો. ૧
	જાંબુના ઠળીયાનું ઘન	તો. ૨
	અફીણ	માસા ૧॥

વિધિ : બધું સાથે મેળવી પાણીમાં ૨-૨ રતીની ગોળીઓ કરી લેવી.

માત્રા : ૨ ગોળી. **અનુપાન :** પાણી.

સમય : સવારે નરણે કોઠે. ત્રણ સપ્તાહ સુધી.

ઉપયોગ : લેખકના કહેવા પ્રમાણે મધુમેહ માટે વ્યાધિ વિપરિત છે, જો રોગીને દિવસ રાતમાં મળી ૨૦ થી ૩૦ વાર મુત્રોત્સર્ગની પ્રવૃતિ હોય અને તીવ્ર તૃષા લાગતી હોય તો આ લક્ષણોને તુરન્ત રોકવા માટે ઈન્સ્યુલીનના ઈંજેક્ષનો આપવાથી લક્ષણો તુર્તજ ઘટી જાય છે ત્યારબાદ આ યોગ આપવાથી તરતજ ઘણો લાભ થાય છે. **(લુકમાન ભાગ ૮ અંક ૧-૨ પૃષ્ઠ ૧૯)**

નોંધ : પન્નાપિષ્ટી મધુમેહ માટે જુનાની વૈદકમાં અનુભૂત ગણવામાં આવે છે. જાંબુના ઠળિયા, અફીણ, ગુડમાર ત્રણેય સાકરને ઘટાડે છે. લોહભસ્મ તથા કુકુટાંડત્વક્ભસ્મ પણ મધુમેહ દૂર કરનાર યોગોમાં વપરાય છે. અર્કલવણનો શો ઉદ્દેશ્ય હશે તે એક પ્રશ્ન બની રહે છે. સામાન્ય રીતે એનો ઉપયોગ શ્વાસકાસમાં થાય છે. મારા મત મુજબ એને યોગમાં ન નાખો તો ચાલે.

વસ્તુતઃ મધુમેહ અસાધ્ય રોગ માનવામાં આવે છે. તેનો આધુનિક ઉપચાર ઇન્સ્યુલીન એ લાક્ષણિક ચિકિત્સા છે. તેનું નિયમિત સેવન મધુમેહી માટે જરૂરી બની રહે છે. વૃક્કવિકાર જન્ય મધુમેહમાં તેનો ઉપયોગ હાનિપ્રદ છે. કેમકે શરીરસ્થ સાકર ઘટી જઈ અલ્પમધુત્વ (Hypoglyceamia) ઉત્પન્ન થવાની સંભાવના રહે છે. જો કે ઇન્સ્યુલીનના ઉપયોગ સબંધે ઘણો મતભેદ છે. દા. ત. હોમીયોપેથ અને નેચરોપેથ્સ તેનો તીવ્ર વિરોધ કરે છે. તો પણ ગંભીર ઉપદ્રવોમાં–મધુમેહની સંન્યાસ અવસ્થા (Diabetec coma)માં સ્નેહરહિત (ફેટ વગરનું) પથ્ય પર રાખી ઇન્સ્યુલીનના ઉપયોગથી લાભ થાય છે. આ ઉપદ્રવ અવસ્થા અમ્લોત્કર્ષ (Acidosis) ના અત્યંત વધી જવાથી થાય છે, તદુપરાંત સાન્નિપાતિક પ્રલાપ (Delirium Tremens) અને અમુક માનસિક વિકારોમાં ઇન્સ્યુલીનનો ચમત્કાર જોવામાં આવે છે એમ કેટલાક આધુનિક ચિકિત્સકો માને છે. ઈન્સ્યુલીન જેવી ચીજોનો ઉપયોગ ખાસ જાણકાર દ્વારા થવો જોઈએ. તોજ તેના જોખમ દૂર થઈ શકે છે.

ઉપરના યોગમાં અફીણને લઈ લાભનું તત્વ વધે છે. ક. અત્રિદેવજી ગુપ્તની માન્યતા છે કે તેનો યુક્તિપૂર્વક ઉપયોગ થવો જોઈએ. તેમના મત મુજબ, "અફીણ ખાવવાળા ભાગ્યેજ મધુમેહથી પીડાતા હોય. આ લોકો લાંબુ આયુષ્ય ભોગવે છે. તેમને ભલે બીજા રોગો

થાય પણ વાયુ અને કફના રોગો ભાગ્યેજ થાય છે (ભા ૨ ,પદ્ધતિ પૃષ્ઠ ૭૦)" ગમે તેમ હોય પણ અફીણ એક વિષ હોઇ તેનો ઉપયોગ સાવચેતી પૂર્વક કરવો

મારા મત મુજબ ઉપરના યોગમા નાગભસ્મ અને શિલાજીતની યોગ્યરૂપે મેળવણી કરવામા આવે તો ગુણમા વધારો થશે 'મધુમેહમા નાગભસ્મના ઉપયોગ ઉપર **પં. ગંગાધર શાસ્ત્રી ગુણેના** નિમ્ન વિચારો મનનીય છે, "મધુમેહમા ઇન્સ્યુલીન અપાય છે જેથી શરીરમા ઇન્સ્યુલીન સહાયક દ્રવ્યો તૈયાર થાય છે અને એ દ્રવ્ય તથા ઇન્સ્યુલીન મળી શરીરમા મધુ (સાકર) સશમન કાર્ય થાય છે આ ક્રિયા વિપરીતા યેકારી થાય છે આયુર્વેદમા મધુશામક સિદ્ધૌષધો છે તેમા નાગભસ્મ અધિક ગુણકારી છે નાગભસ્મ એકલી આપો કે શીલાજીત મેળવીને આપો અથવા નાગભસ્મ, શીલાજીત અને ગળોસત્વ મેળવી આપો, અનુપાનમા બિલ્વના પાનનોરસ અથવા લીમડાના પાનનોરસ આપી શકાય વગર ઇન્સ્યુલીને આથી પેશાબની સખ્યા ઘટી જાય છે અને તેમા સાકરનો અશ ખૂબ ઘટી જાય છે આ ઔષધનો ઉપયોગ ૮ થી ૧૦ દિવસ ચાલુ રાખવો કેવળ નાગભસ્મને બદલે તેમા શીલાજીત મેળવવુ આવશ્યક છે ગળોસત્વ સૌમ્ય છે તેથી તેનુ મિશ્રણ લાભકારક થાય છે સાકર ઘટાડવા માટે બિલ્વ પાનના રસની સહાયતા મળે છે નાગભસ્મ ઉપર આશુતા અમ્લ (Acetic Acid)ની ક્રિયા નથી થતી અને નાગશર્કરા પણ ઉત્પન્ન નથી થતી

આ ઔષધના ઉપયોગ પૂર્વે રોગીને દૂધ અને છાશ પર રાખવો આમ પદર દિવસ સુધી કરવાથી મધુમેહનો અશ સાત પરથી અડધા ટકા પર આવી જશે પ્રમેહ પીડિકા આદિમા નાગભસ્મ અને શીલાજીત આપવુ લાભકારક થાય છે નાગભસ્મ અને શીલાજીતથી કોઈ કોઇના ગળામા જલન ઉત્પન્ન થાય છે પરતુ પ્રત્યેક માત્રામા ૪ રતી ગળોસત્વ મેળવવાથી ગળામા જલ્ન ઉત્પન્ન નથી થતુ".

શીલાજીત સબધી સુશ્રુતનો મત છે કે "વૈદ્યો દ્વારા ત્યજાયેલા રોગી પણ (૪૦૦ તોલા) શીલાજીત ઉપદ્રવાનુસાર જુદા જુદા ઔષધોથી ભાવના આપી સેવન કરાવવુ એક માત્ર ઔષધ છે" વાગ્ભટે પણ આજ પ્રકારના વિચારો પ્રદર્શિત કર્યા છે કવિરાજ જગન્નાથ વૈદ્ય વાચસ્પતિનુ મતવ્ય છે કે "જે લગભગ ૭ માસ સુધી શીલાજીત પથ્યપૂર્વક સેવન કરે તેને આજે પણ લાભ થવાની આશા છે. પરતુ જે દશ બાર દિવસમા આ ઔષધ વડે લાભની આશા રાખે છે તેમણે આનો પ્રયોગ ન કરવો" **રસાલા શીલાજીત (ઉર્દુ)** ૫૪ ૫૭ સવાર સાજ ૨ થી ૬ રતીની માત્રામા શીલાજીત આપી શકાય અલ્પ માત્રામાથી ધીમે ધીમે વધુ માત્રા પર લઇ જવાય

આ યોગ અમોએ એક વર્ષ પહેલા બનાવ્યો અને રુગ્ણો પર પ્રભૂત માત્રામા વાપરી જોયો છે તે જરૂર લાભ કરે છે અને રાહત આપે છે વાચકોના લક્ષ્ય માટે એનુ અહિં અમો પુન વિવેચન કરીએ છીએ

આ યોગની ગોળીઓ અમોએ પાણીને બદલે બિલ્વના પાનના રસની ભાવનાથી સારી રીતે ઘૂટાઇ કરી સાત ભાવનાઓ આપી બનાવ્યો છે બિલાના પાનના રસની મહત્તા એમા જાણીતી છે જ એટલે એ વિષે અમો નથી લખતા

મધુમેહના દર્દીઓ પર આ ઔષધનો ઉપયોગ એકલો ન કરતા અમે સાથે બૃહદ્‌વસતકુસુમાકર પણ આપીએ છીએ ૧-૧ ગોળી એની સવાર સાજ નરણે કોઠે ૨-૨ ગોળી મધુમેહાનક યોગ સાથે આપવી અને તે ઉપરાત સવારે વખતે નીચેનો પ્રયોગ આપવો તો મધુમેહની એક આદર્શ અને અનુભૂત ચિકિત્સા સ્વયમેવ થઇ રહે છે

નીલોફર, ગાવજવાં, કાસની, શાહતરા, બનફશા, ગળો, ગુલાબફૂલ, સોનામુખી, ઉનાબ, ચણકબાબ દરેક ચીજ સમભાગે લઈ જાડો ભૂકો કરી લ્યો, તો. ૨ ભૂકો લઇ પાણી તો. ૧૦ માં રાત્રે પલાળી સવારે ગાળી દંડોજ બે વખતમાં પી જવો. જેમનું યકૃત નબળું હોય તે માટે અમો એક વધુ પ્રયોગ સૂચવીએ છીએ.

લીમડાની અંતરછાલ, સપ્તરંગી, જાંબુછાલ, મામેજવો આ બધા સમભાગે લઈ જાડો ભૂકો કરવો. દરરોજ ૧ તો. રાત્રે પાણી તો. ૧૨ માં પલાળો અને સવારે તેને ઉકાળવું પાણી તોલા ૨॥ રહે ગાળી પી જવું આથી યકૃતની ક્રિયા સુધરે છે.

મધુમેહની ચિકિત્સા ધૈર્ય પૂર્વક કરવી. અમારી પાસે આ રોગમાં થતા પ્રલાપ કે સંન્યાસ અવસ્થાના રુગ્ણનો અનુભવ નથી. કોઈ વિદ્વાન અનુભવી વૈદ્ય કે હૉસ્પીતાલ તરફથી એનો અહેવાલ મળે તો અમે જરૂર છાપીશું. કેમકે આ રોગ આજે પુષ્કળ વધ્યો છે. યુવાનો માટે તે ઘાતક ગણાય છે, આ રોગમાં પથ્ય અને અપથ્યનો પણ નિર્દેશ અહીં કરીએ છીએ.

જવ, મગ, મસુરનીદાળ, કેળના ઝાડનો નરમ ભાગ, કારેલા, મૂળા, ફળા, કેળાના ફૂલ, કાચાં કેળા, સરગવાના ફૂલ, સરગવાના કાચાં પાન, સરગવાનીશીંગ, આમળા, ટોપરૂં, માખણ, તાજી છાશ, મલાઇ વગરનું દૂધ, માંસ રસ, જુનું મધ, કાગદી લીંબુનો રસ એ પથ્ય છે. પાનમાં ધાણાની દાળ, શાકમાં કોથમરી, રૂક્ષ ક્રિયાઓ, ઘોડેસ્વારી, વ્યાયામ કરવાં હિતકારક છે. પેશાબમાં સાકર જતી હોય ત્યારે ગહું, ચોખા અને મીઠાં દ્રવ્યો ન જ અપાય.

કફકારક ભારે પદાર્થો ખટાશ, દહીં, દૂધ, ગોળવાળા પદાર્થ, દૂધી, પાણી, ખાંડી, ઉજાગરો, ભીનાં વસ્ત્રો, નિદ્રા, મૈથુન, આળસ આ બધું ત્યાજય છે.

મધુમેહ ઉપર આ લેખમાં જે ચર્ચા કરી છે તે પર વિદ્વાન વૈદ્યો પોતાના અનુભવો લખી મોકલે એવી આશા રાખીએ છીએ. 'મધુમેહાંતકયોગ' અમોએ તૈયાર કર્યો છે જેની તોલા ૧ની કિંમત રૂા. પાંચ રાખી છે અને તો. ૨॥ ના રૂા. ૧૦ સારી રાખ્યા છે. જે વૈદ્યોને બનાવવાની સગવડ ન હોય તેઓ મંગાવી લ્યે અને વાપરી યશ તથા ધન બન્ને પ્રાપ્ત કરે તેવી ભલામણ છે. **ચન્દ્રશેખર ઠક્કુર**

ગ્રંથ સંદર્ભ:-

૧ આયુર્વેદીય ક્રિયા શારીય: વૈદ્ય રણજીતરાય દેસાઈ: (૩ જી આવૃત્તિ) હિંદી.

૨ ભાવપ્રકાશ: હિંદી ટીકા: ૩ ચરક સંહિતા ૪ સુશ્રુત સંહિતા.

૫ વ્યાધિ વિજ્ઞાન: ડૉ. આશાનંદ પંજરત્ન કૃત ૪થી આવૃત્તિ હિંદી.

અનુક્રમ

પેનીસીલીન

લેખક વૈદ્ય રતિલાલ ગ કરલાલ, ડાકોર, એલ એ એમ (પાટણ)
આયુર્વેદ વિશારદ (પૂના)

(પેનીસીલીન પર આયુર્વેદિક દૃષ્ટિએ વિચારણા કરતો આ લેખ વાચવા યોગ્ય છે તેમા કરેલી ચર્ચા વિચારવા જેવી છે જો તે ફૂગ હોય તો, આયુર્વેદીય દૃષ્ટિએ 'ફૂગ'ના પ્રકાર ગુણધર્મ આદિનો અભ્યાસ કરી તેની તુલના કરવાનો લેખકનો પ્રયાસ સ્તુત્ય છે આ પ્રકારના લેખોવડે સ્વાધ્યાય થાય તે ઇષ્ટ છે આ લેખ 'આયુર્વેદ વિજ્ઞાન'માથી આભાર ઉદ્ધૃત કરીએ છીએ **ત ત્રી**)

એલેકઝાડર ફ્લેમીંગ નામના ઇંગ્લેન્ડના એક ખ્યાતનામ ડોક્ટરે પેનીસીલીનની પ્રથમ શોધ ઇ સ ૧૯૨૯મા કરી હતી, પણ માનવ જાત ઉપર આ ચમત્કારિક દવાનો સૌથી પ્રથમ ઉપયોગ ડોક્ટર ફ્લોરેએ ૧૨-૨-૧૯૪૧ના રોજ કર્યો હતો આ ઔષધ ન્યુમોનિયા, ગોનોરીઆ, મેનીનજાઇટીસ, ડીપ્થેરીઆ વગેરે દરદો ઉપર સારૂ કામ આપે છે, પણ ક્ષય કેન્સર, મધુમેહ, કોલેરા, પ્લેગ, ઇન્ફ્લુએન્ઝા વગેરે રોગો ઉપર તેની કશીજ અસર જણાતી નથી આ દ્રવ્યને અત્યત ઠડા સ્થાનમાજ સાચવી શકાય છે, ગરમીથી તેનો ગુણ નાશ પામે છે. આ દ્રવ્ય પેનીસીલીન નોટેટમ નામની એક જાતની ફુગમાથી બને છે

આયુર્વેદના ગ્રથો ફુગ વિષે શો મત ધરાવે છે તે જોઇએ આ લેખ વાચતા પહેલા વાચકે એટલુ જરૂર યાદ રાખવુ કે આયુર્વેદમા ઉલ્લેખિત ફુગના જે ગુણ દોષ છે તે સમગ્ર છોડના છે, તેની મારી માન્યતા છે, અને નહિ કે ફુગના છોડના અમુક એક અશના આમ ફુગ અને ફુગનો અશ એ બેમા વિરોધી ગુણો હોવા સભવિત છે, જેમકે મક્ષિકા પોતે ઊલટી કરનાર છે, પણ મક્ષિકાની વિષ્ઠા ઊલટી મટાડનાર છે વનસ્પતિમા પણ તેના વિવિધ અગોમા પરસ્પર વિરોધી ગુણો રહેલા જણાય છે અફીણના વિવિધ આલ્કોલોઇડ્ઝમા પરસ્પર વિરોધી ગુણો દર્શાવતા તત્ત્વો નજરે જોવામા આવે છે

આ લેખદ્વારા "આયુર્વેદ-વિજ્ઞાન એપ્રીલ ૧૯૫૪ના" "પેનીસીલીન (આયુર્વેદની દૃષ્ટિએ ગુણદોષ)" એ લેખના વિદ્વાન મિત્ર લેખક સૌભાગ્યચ દભાઇનો વિરોધ-કેવળ વિરોધ કરવાનો આશય નથી તેમના વિચારોમાં તે સત્ય હોઈ શકે, અને આ લેખદ્વારા દર્શાવાતા મારા વિચારોમા હુ સાચો હોઈ શકુ તેઓશ્રીએ સમગ્ર લેખ આર્યભિષક્ની ફુગ ઉપરની ટિપ્પણીના આધારેજ તૈયાર કર્યો હોય તેમ તેમ લાગે છે મે ફુગ સબધી આર્યગ્રથો શુ કહે છે, અને તેમના ત્રિકાલાબાધિત સત્ય કથનને આધુનિક વૈજ્ઞાનિક એરણ ઉપર કસવા માટે જેવી વિચાર ધારા જોઇએ તેવી રીતે વિચારીને આ લઘુ લેખના મડાણ કર્યા છે આમા કોઇને ઉતારી પાડવાનો કે વૈમનસ્ય જગાવવાનો કશોજ ઉદ્દેશ નથી તો આ લેખમા જે કાઈ ત્રુટી જણાય તે વાચક આ પત્રિકાદ્વારા સહર્ષ જણાવશે તો તેથી હું ઉપકૃત થયો ગણાઈશ

આયુર્વેદે ફુગનો જતુઘ્ન તરીકે અને પૂયહર તથા દાહહર તરીકે સ્થાનિક ઉપયોગ એલેકઝાન્ડર ફ્લેમીંગની શોધપૂર્વે ઘણાય વખતથી કરેલો છે તે આર્યભિષક્ની સાતમી આવૃત્તિ કે જે સવત ૧૯૮૭મા અર્થાત ઇ સ ૧૯૩૧ની સાલમા પ્રસિદ્ધ થયેલ છે તેમા 'ફુગ' વિષેની ટિપ્પણીમા લખેલુ અવતરણ વાંચવાથી જણાઈ આવે છે માનવજાત ઉપર તેનો ઉપયોગ તો આ અવતરણ છપાયા બાદ દશ વર્ષે થયો છે તે વાચક સહેજે જોઈ શકશે આ રહ્યુ તે અવતરણ, "ફુગના છત્ર વર્ષા ઋતુમાં વિશેષ કરીને ઉત્પન્ન થાય છે તેની એક દાડી આશરે ૭ ઇંચ લબાઇની હોય છે, જેના ઉપર મખમલથી અધિક નરમ અને બહુજ હલકા ફીક્કા રગનો ગુમારવાળો ટોપ થાય છે, જેને થેાડો ઝટકો લાગે તો પણ રજકણ ઝરે છે, એ જાતના ફુગના ટોપ અર્ધ પ્રકારના ખુલ્લા થયેલા જખમોમા, અગ્નિદગ્ધ વ્રણ, રસીવાળા

સડેલાં ગુમંડાં, ગરમ તેલાદિ પદાર્થથી થયેલા ફોલ્લાના જખમ વગેરે પર અત્યંત લાભદાયક છે, આ ઔષધનું ચૂર્ણ લગાડતાંજ જલન શાન્ત થઈ જાય છે અને દરદ કમી થાય છે, શીતળાના જખમ પર પણ આ દવા લાભદાયક છે. ઔષધિ દૈની આયર્ડોફોર્મ છે." આર્યભિષક આવૃત્તિ ૭, પાના ૩૦૦, અવતરણ ઉપરથી એમ લાગે છે કે જૂના કાળમાં આ દ્રવ્યનો ઉપયોગ કેવળ બાહ્ય રીતેજ થતો હોવો જોઇએ. આભ્યંતર ઉપયોગનો જશ કદાચ આમ ફલેસીંગ અને ફ્લોરેનો શિર જાય તો ના ન કહેવાય, પણ જૂના વખતના વૈદ્યો ન્યુમોનિયા જેવા દરદોમાં અભ્યંતર ઉપયોગ પણ કુગનો કરતા તેમ નડીઆદ મુકામે ભરાયેલ સ્નાતક સંમેલનના અધ્યક્ષ દાદુભાઈએ કહેલું તે આજેય મને યાદ છે. કોઈ જૂના વૈદ્યો આ દ્રવ્યનો આભ્યંતર ઉપયોગ આવા રોગોમાં કરતા હતા તેવું વાચક વર્ગ જણાવે તો આ બાબત ઉપર સારો એવો પ્રકાશ પડે.

આયુર્વેદની દષ્ટિએ કુગ જે જે સ્થાનોમાં થાય છે તે તે સ્થાનોના ગુણ ધરાવે છે. ભાવમિશ્રે કુગના **संस्वेदज, भूमिच्छत्र** અને **शिलीन्ध्रक** એવાં નામ આપ્યાં છે ભગવાન ચરક તેને **छत्रक** એવા નામથી સંબોધે છે. અને મહર્ષિ સુશ્રુત તેને **उद्भिद** એવા નામથી ઓળખાવે છે. ચરક સુશ્રુત અને ભાવમિશ્ર આ વનસ્પતિને ઓળખાવવા આપેલાં નામ સાર્થ છે, તે જોઇએ.

(૧) **संस्वेदज** ઉનાળાની ગરમીથી તપેલી પૃથ્વી ઉપર ચોમાસાનો વરસાદ પડતાં જમીન બાફ મારે છે અને જમીન સંસ્વેદિત થવાથી–બાફ મારવાથી આ વનસ્પતિ ફૂટી નીકળે છે.

(૨) **भूमिच्छत्र** એટલા માટે કે જાણે આ વનસ્પતિ ભૂમિને ઢાંકી દેતી ન હોય તેવી આકૃતિનીજ દેખાય છે.

(૩) **शिलीन्ध्रक** એટલા માટે કે તે **शिलीन्ध्र** અર્થાત્ ટોપના આકાર જેવી દેખાય છે. ગુજરાતમાં "બીલાડીનો ટોપ" કહેવાય છે.

(૪) **छत्रक** એટલા માટે કે તેની આકૃતિ આબેહૂબ છત્રીના જેવીજ દેખાય છે.

(૫) **उद्भिद** એટલા માટે કે તે જમીન ફોડીને ભેદીને બહાર ફૂટી નીકળે છે.

આ દ્રવ્ય પહેલાંના કાળમાં અમુક શાક તરીકે વપરાતું હોવું જોઇએ, નહિ તો તેની ગણના શાકવર્ગમાં ન થાય. સાંભળવા મુજબ અત્યારે પણ બંગાળમાં કુગનો ઉપયોગ શાક તરીકે થાય છે.

ભગવાન ચરક 'છત્રક' જાતિના ગુણ દર્શાવતાં કહે છે કે, "સર્પચ્છત્રક સિવાયની બીજી ઘણી છત્રની જાતિઓ શીત, સળેખમ કરનાર, મધુર અને ભારે છે."

ચરક સૂત્રસ્થાન અ. ૨૭, શ્લોક ૧૨૪.

મહર્ષિ સુશ્રુત ધાન્યનાં ફોતરામાં, શેલડીઓમાં, છાણના ઉકરડામાં, વાંસમાં અને પૃથ્વીમાં ફૂટી નીકળતાં આ **उद्भिद** અથવા **छत्रक** જાતિના સ્થાનભેદે કરીને જુદા જુદા ગુણ બતાવે છે. તેમાં ધાન્યનાં ફોતરામાં થતા બિલાડીના ટોપ રસમાં મધુર, વિપાકમાં મધુર, રૂક્ષ અને દોષ પ્રશમન કરનાર માને છે. (રસ અને વિપાકમાં મધુર દ્રવ્ય રૂક્ષ હોઈ શકે? કે પછી કયા દોષ હશે? દોષ પ્રશમન કરનાર તો ખરું, પણ કોઈ એક દોષ કે બધાજ દોષ હશે? આ લેખના લેખકના પ્રશ્નો). શેલડીઓમાં થતા ટોપ રસમાં મધુર. અનુરસમાં કષાય, તીખા અને શીતળ છે. છાણમાં ઉત્પન્ન થયેલા ટોપ ઉષ્ણ, કષાય રસવાળા અને વાયુનો પ્રકોપ કરનારા છે. વાંસમાં થયેલ ટોપ કષાય અને વાતપ્રકોપક છે, અને જમીન ઉપર દેખાતા આ ટોપ ભારે, જે પ્રકારની ભૂમિમાં ઉત્પન્ન થયા હોય તે પ્રકારની ભૂમિના ગુણને અનુરૂપ અને **नातिवातलं** અર્થાત્ વધારે વાયુને કરનાર નથી. સુશ્રુત સૂત્રસ્થાન અ. ૪૬ કંડિકા ૨૭૮.

મહર્ષિ ભાવમિશ્રે તો બધી જ પ્રકારના બીલાડીના ટોપને **शीत, पिच्छिल, दोषल,**

ગુરુ, અને छर्दि अतिसारकृत् તથા તાવ અને કફને કરનાર જણાવ્યા છે (ભાવપ્રકાશ પૂર્વ ખંડ શાકવર્ગ)

આધુનિક વૈદકના સંગ્રહગ્રંથસમા આર્ય-ભિષકમાં પણ આ વનસ્પતિ બાબત સારી એવી માહિતી આપેલી છે તેમાં આ વનસ્પતિને ખીલાડીના ટોપ, કુગ, અળબો, એવા નામે ઓળખાવી છે, અને તેની અનેક જાતોના ઓળખાણ આપ્યા છે (ઘર આગળે ફૂટી નીકળતી આ વનસ્પતિની અનેક જાતોમાંથી 'પેનીસીલીન નોટેામ' કે જેમાંથી "પેનીસીલીન" તૈયાર થાય છે તે નામની કુગને આપણે ભાષાદ્વારા શી રીતે ઓળખવી? આ લેખના લેખકનો વિચાર) તેની વિષારિ અને મારી એમ બે જાતો વર્ણવી છે (કેટલાક વિદ્વાનોના મતે પેનીસીલીન-સ્ટ્રેપ્ટોમાઇસીન વગેરેનો અસ્થાને અને મિથ્યોપયોગ કરવાથી શરીરને હાનિકર નિવડે છે, અને વિષ તરીકે જ કામ કરે છે, તો આપણે જે કુગને વિષારિ માની છે તે જાતમાંથી જ આ નવી ચમત્કારિક ઔષધિઓ તો નહિ બનતી હોય? આ લેખના લેખકનો વિચાર) આ ગ્રંથમાં પણ તેની શીત-બલકર-ભેદક-મધુર-વૃષ્ય-કફમેદ અને ત્રિદોષકારક માનેલી છે

આયુર્વેદ વિજ્ઞાનના ૧૯૫૪ના એપ્રીલના અંકમાં મિત્ર બાવીશી આર્યભિષકની ટિપ્પણીના આધારે પેનીસીલીન સાથે કુગનો સમન્વય સાધવા-પેનીસીલીનના ગુણને અનુરૂપ થવા કુગને લઘુ-રૂક્ષ ગણે છે પણ ઉપરના એકેય અવતરણમાં કુગને (સંપૂર્ણ છોડ?) લઘુ-રૂક્ષ ગણવામાં આવી નથી ભાઈ બાવીશીના કથન અનુસાર કોઈ પણ દ્રવ્યને સૂર્યના તાપથી વંચિત રાખવામાં આવે તો કુગ ઉત્પન્ન થાય છે તે તો સત્ય જ છે, કારણ કે કુગના છોડ ચોમાસામાં જ થાય છે, અને પેનીસીલીનને પણ ઠંડા અને ભેજવાળા વાતાવરણમાં જ સંગ્રહી રાખાય છે માટે કુગ અને પેનીસીલીન બન્ને પિત્તહર તો છે જ, કારણ કે ગુરુ, રસ ને વિપાકમાં મધુર, પિચ્છિલ અને શીતદ્રવ્ય હોય તે પિત્તહર હોય અને સાથે કફકૃત પણ હોય છે

પ્રત્યક્ષ દર્શનમાં તો પેનીસીલીન ન્યુમોનિયા, મેનીનજાઇટીસ, ગોનોરીઆ વગેરેમાં ઉપયોગી જણાયું છે તો આયુર્વેદે દર્શાવેલા કુગના ગુણો અને પેનીસીલીનના પ્રત્યક્ષ જણાતા ગુણોમાં દેખાતા આ ભેદમાં શું તથ્ય છે તેનો વિચાર કરવો રહ્યો

ન્યુમોનિયા, ગોનોરીઆ, મેનીનજાઇટીસ વગેરેમાં શૂલવેદના જોવામાં આવે છે આ લક્ષણ વાયુનું છે કહ્યું છે કે वाताद्दते नास्ति रुजा હવે આ रुजा વેદના-શૂલને દૂર કરવા વાતહૃત્ અને કફકૃત ઔષધ હોય તો જ रुजा દૂર થાય આપણે જાણીએ છીએ કે ન્યુમોનિયાનું પડખાનું શૂલ, ગોનોરીઆમાં પેશાબ કરતી વખતે થતું બળતરાયુક્ત શૂલ પેનીસીલીનથી ઓછું થઈ જાય છે આમ પેનીસીલીન મારી દૃષ્ટિએ કુગની માફક કફકૃત હોવાથી વેદના શાન્ત કરે છે વળી કુગ અને તેની બનાવટ પેનીસીલીન કફકૃત, ગુરુ, શીત, પિચ્છિલ હોવાથી પિત્તનું પ્રશમન કરે છે અને તેથી જ આર્યભિષકની ટિપ્પણીમાં જણાવ્યા પ્રમાણે તે અગ્નિદગ્ધવ્રણ, તેલાદિપદાર્થોથી થયેલા ફોલા, જખમ વગેરે પર અત્યંત લાભદાયી નીવડે છે આ ઔષધનું ચૂર્ણ લગાડતા જલન શાન્ત થઈ જાય છે તે ગોનોરીઆની બળતરાને અજાયબ રીતે શાન્ત કરે છે, કારણ કે તે કફકારક છે અને પિત્તહારક છે આયુર્વેદમાં "વેદનાલ્પત્વ"ને કફનું લક્ષણ માનેલું છે બ્રાયપ્લુરસીમાં જે શૂલ હોય છે તે પ્લુરસીવિથ ઇફ્યુસન થતા ઓછું થઈ જાય છે તેનું કારણ પણ કફત્વ-જળતત્વનો આવિર્ભાવ જ છે પેનીસીલીન જ્વરઘ્ન છે, કારણ કે તે પિત્તહર છે પિત્તાધિક્યનું લક્ષણ જ્વર જ છે

શરીરમાં કોઈ પણ જગા ઉપર પકવવાનું કાર્ય પિત્તનું જ છે, નહિ કે કફનું એટલે તીવ્ર

દાહયુક્ત લાલાશ પડતું વેદનાયુક્ત સ્થાન જણાઇ. સાથે સાથે જ્વર જેવું લાગે કે તુરતજ પેનીસીલીન આપી દેવામાં આવે છે તેા તે શીત, મધુર, કષાયાતુરસવાળું અને પિચ્છિલ હોવાથી પિત્તનુંજ પ્રશમન કરી દે છે, અને જ્યાં પિત્તનું પ્રશમન થઇ જાય છે પછી પાકનેા ભયજ રહેતેા નથી. કહ્યું છે કે **पाकः पित्तादृते नास्ति.** આમ ભાઇ બાવીશી કહે છે તેમ ફુગ અને પેનીસીલીન કફકૃત્ છે માટે પરૂ થતું અટકાવે છે તેમ માનવું તેના કરતાં તે દ્રવ્યેા પિત્તને જ શમાવીને વ્રણેાને પાકાભિમુખ થતાં અટકાવી દે છે, તેમ માનવું ઠીક પડશે.

આયુર્વેદમાં પણ પૂયેાત્પત્તિ બાબત બે મત છે. એક મત કહે છે કે—**नास्ति कफाच्च पूयः** અર્થાત કફ વિના પરૂ થતું નથી. બીજો મત એમ કહે છે કે પૂય બહારના જીવાણુંઓના કારણથી સીધું રક્તમાંથી જ બને છે, કારણ કે પૂયમાં થેાડાંક લેાહીનાં રાતાં કણેા, મરેલાં સૂક્ષ્મ જંતુએા, શ્વેતકણેાનેા મેાટેા ભાગ અને સડેલાં માંસના બારીક ટુકડાએા જ હેાય છે, ભગવાન્ સુશ્રુત કે જે સર્જનશ્રેષ્ઠ લેખાય છે તેમનેા પણ આજ મત છે. તેઓ કહે છે કેઃ—

कालान्तरेणाभ्युदितं तु पित्तं कृत्वावशं वातकफौ प्रसह्य। पचत्यतः शोणितमेव पाको....॥ સુ. સૂ. અ. ૧૭ શ્લેાક ૧૨

અર્થાત કાલાન્તરે પ્રકુપિત થયેલું પિત્ત પેાતાની શક્તિથી વાત તથા કફને વશ કરીને રક્તને પકાવી નાખે છે અને તે રક્ત જ પાકરૂપ બની જાય છે.

વ્રણમાં સાચે જ પૂય ઉત્પન્ન થઇ ગયું હેાય તેા કફકૃત, ગુરુ, શીત અને પિચ્છિલ ફુગ અને તેની બનાવટ પેનીસીલીન આપવું હિતાવહ ખરૂં કે નહિ? મારા મત મુજબ તેા પરૂ થવાની તૈયારી હેાય અર્થાત કે પ્રબળ પિત્ત વ્રણને પકાવવાની તૈયારી કરતું હેાય તે કાળમાં જ આ દ્રવ્યેા આપવાં ઠીક છે, અને જો એક વખત પૂય ઉત્પન્ન જ ગઈ ગયું તેા પછી તેનું વિસ્રાવણ કરવું, અને સાથે સાથે જો પિત્ત પણ પ્રબળ અવસ્થામાં હેાય અને પાકને વધાર્યે જ જતું હેાય તેા રક્તને પાકાભિમુખ કરતા પિત્તના પ્રશમન અર્થે સાથે સાથે ફુગ અથવા પેનીસીલીનનેા સ્થાનિક અથવા ઈન્જેકક્ષન દ્વારા ઉપયેાગ કરવેા હિતાવહ થઇ પડશે.

પણ આ દ્રવ્યેાનેા વધુ પડતેા ઉપયેાગ નુકશાનકર્તા છે, કારણ કે કફકારક અને દેાષલ એવા આ દ્રવ્યેાના અતિ ઉપયેાગથી કફવૃદ્ધિજન્ય, અને પિત્તનેા શરીરને જરૂરી તે કરતાં વધારે હ્રાસ થતાં તેવાં દરદેા થવાનેા સંભવ છે.

આધુનિક વિજ્ઞાને પણ આ દ્રવ્યને લિમ્ફતત્વ કફતત્વ--આમતત્વ વગેરેથી થતાં દરદેામાં નાકાસિયાબ ગણ્યું છે. જેવાં કે હેાડકીન્સ ડીઝીઝ, મ્યુકસકેાલાઇટીસ, રૂમેટીઝમ વગેરે.

સ્થૂલતામાં કુદરતી ઉપચાર

લે. ડૉ. હરકિશનદાસ ડી. ગાંધી M.A N D (Beg) D Ph.E (Madras), આયુર્વેદ વિશારદ

માનવ શરીર વિશ્વકર્તાની મહાન કૃતિ છે એ કૃતિનુ પ્રત્યેક અગ પરિપૂર્ણ અને કાર્યક્ષમ છે માનવ શરીર હજારો વરસોના સઘર્ષનો સામનો કરી સુદઢ અને સપૂર્ણ બન્યુ છે માનવ શરીર બગડે કે અવ્યવસ્થિત બને તો જાણવુ કે શરીરધર્મના પવિત્ર કાયદાનો ભગ થયો છે બીમારી એ પ્રકૃતિના કાયદાના ભગની સજા છે માનવ શરીરમા રહેલી ચરબી ઉપયોગી અને આશીર્વાદ સમાન છે શરીરમાની ગરમી ટકાવી રાખવા અને શરીરમાથી જ્યારે પણ પોષણતત્ત્વ ખુટે ત્યારે શરીરને ટકાવી રાખવા ચરબીની આવશ્યકતા રહે છે શ્વસન-ક્રિયા અને પાચનક્રિયાના અવયવોના કાર્યમા ચરબી મદદકર્તા થઈ પડે છે જો કોઈ કારણસર એ અવયવો શિથિલ બને તો એમા રહેલી ચરબી બળતણ તરીકે કામમા આવે છે પ્રમાણ-સરની ચરબી શરીરની શોભા છે ચરબી વિનાનુ શરીર જીવતાં હાડપીંજર જેવુ લાગે છે

ચરબી શાપ કે આશીર્વાદ?

ચરબી શરીર માટે આશીર્વાદ સમાન છે પણ આપણે એને શાપમા ફેરવી નાખવાનુ પાપ કર્યું છે આજકાલ જાડા-ચરબીથી લદાયેલ માનવીનુ પ્રમાણ વધતુ જાય છે શરૂ-શરૂમા તો વજન વધે છે તેમ આપણને આનદ થાય છે સ્નેહીઓ પણ કહે છે "ભાઇ તારી તબિયત તો ફુલ-પાવર થતી જાય છે કે વધતુ જતુ વજન ભયકર કુરૂપતાનો જન્મ આપી રહ્યુ હોય છે એના માનવી પોતાની નજરમા દિન-અને બીજાઓની નજરમા હાસ્યને પાત્ર ઠરે છે પૃથ્વી સરખા વિશાળ, પોચા પોચા, ગોળ ગોળ, કઈ કઝુરતાકર્ષણથી લચી પડેલા પેટવાળા મહાશયનુ વ્યકિતત્વ કોઇ ઓર પ્રકારનુ હોય છે રસ્તાપર ચાલતા એવા મહાશયને અગાશી ઉપરથી જોઈએ ત્યારે એમજ લાગે કે પગ વિનાનુ પેટ બગડે છે મારા એક દર્દીનુ પેટ ૬૬ ઈંચ અમર્યાદાવાળુ હતુ જ્યારે એની છાતી ૩૮ ઈંચની મર્યાદાવાળી હતી એ ભાઇનુ પેટ એટલે નામુ લખવાનુ ટેબલ ચોપાટી પર પૂરી-પકોડી વેચનાર ભૈયાજીની પાણીની ગાગર

ઓછા વજન કરતા વધુ વજન હોવુ આરોગ્યની દૃષ્ટિએ ખતરનાક છે કેમ કે –

(૧) જેના શરીરમા ચરબીનુ પ્રમાણ વધુ હોય છે તેના શરીરમા રક્તનુ પ્રમાણ ઓછુ હોય છે ઓછાં રક્તને કારણે જીવનશકિત, રોગોની પ્રતિકારક શકિત અને આરોગ્ય ઘટે છે જાડા માનવી જલદી માદા પડે છે

(૨) ચરબીનુ પ્રમાણ વધવાથી સ્નાયુઓના તાતણાઓનુ પ્રમાણ ઘટે છે સ્નાયુઓમા ચરબી વધવાથી કાર્યશકિત ઘટે છે શરીરશ્રમના કામો થતા નથી

(૩) ચરબી કાર્બન અને હાઇડ્રોજન નામના તત્ત્વની બનેલી છે શારીરિક શ્રમ કરતા પ્રાણવાયુ વધુ પ્રમાણમા લેવો પડે છે પ્રાણવાયુ કાર્બન સાથે મળતા અગારવાયુ (કાર્બન ડાયોકસાઇડ,) ઉત્પન્ન થાય છે આથી જાડા માનવીને થોડો પણ શરીરશ્રમ કરતા હાંફ ચઢી આવે છે પ્રાણવાયુ-ચરબીના હાઇડ્રોજન તત્ત્વને મળતા પરસેવો ઉત્પન્ન થાય છે જાડો માનવી દિવસ રાત પરસેવાથી રેબઝેબ બની રહે છે

(૪) ચરબીની સૌથી ભયકર અસર પાચ-નતંત્ર પર થાય છે ચરબી પોચી જગ્યામા મુકામ કરે છે પેટ ચરબીનુ ઘર છે મોટુ જીવન વિશાળ પેટની ઇમારતનો પાયો છે મોટુ પેટ બીમારીનુ કેન્દ્ર બની રહે છે ચરબીને કારણે પેટમા રહેલા નાજુક અવયવો સ્થાનભ્રષ્ટ થાય છે આતરડા શિથિલ બને છે ગેસની ફરિયાદ વધે છે કબજિયાત ઊડા મૂળ નાખે છે. જઠર, પ્લીહા, યકૃત જેવા અવયવોને પારાવાર નુકશાન થાય છે

(૫) હૃદય, મૂત્રપિંડ અને ફેફસાં જેવાં મર્મસ્થાનો સાથે જીવન અને આરોગ્યને ગાઢો સંબંધ છે. ચરબીને કારણે રકતાભિસરણની ક્રિયા બરાબર થતી નથી. હૃદયને વધુ પડતું કામ કરવું 'પડતું' હોવાથી હૃદય બંધ પડી જવાના અને રકત-દબાણ-(બ્લડ-પ્રેસરના) બનાવો વધતા જાય છે. સ્થૂલ શરીરવાળા મોટે ભાગે મીઠી-પીશાબના દર્દથી રિબાય છે. શરીરમાં શોષણ અને પોષણનું કાર્ય બરાબર ન થવાથી જીવન ભારરૂપ થઈ પડે છે.

(૬) શરીરમાંનાં કેટલાંક ઝેરો કાર્બોનિક એસિડ, લેકટીક એસિડ ઈત્યાદિનું વિસર્જન ન થવાથી શરીર ક્રમશઃ ઝેરમય બનતું જાય છે.

(૭) અકાળે વૃદ્ધત્વ, વાંઝીયાપણું, નપુંસકતા, હરસ, ભગંદર ઇત્યાદિ ચરબીના ભયંકર શાપો છે.

સ્થૂલતાની ભીતરમાં

ઢંઢાપણું અને સ્થૂલતા આરોગ્યની નહિ પણ રોગની નિશાની છે. સ્થૂલતા શ્રીમંતોનો ઇજારો છે. સમાજનો મોટો વર્ગ હાડચામ બની નિર્માલ્ય જીવન જીવે છે જ્યારે બીજો વર્ગ શરીર પર ચરબીના ઢગલા ખડકીને શાપ રૂપ બની બેઠો છે.

ચરબી વધવાનાં અનેક કારણોમાં નીચેના ત્રણ કારણો મુખ્ય છે.

(૧) આહારની ભૂલો.
(૨) પાચન-તંત્રની અવ્યવસ્થા અને
(૩) અંતઃસ્રાવી ગ્રંથીઓની ખામી.

સ્થૂલતાનું મુખ્ય કારણ આપણો અયોગ્ય આહાર છે. ઘી, તેલ, બદામ અને ખાંડ જેવા ચરબી ઉત્પાદક આહારના અતિ સેવનથી, મેંદો, ચોખા ઇત્યાદિ કર્બુદિત પદાર્થના અતિરેકથી, નત્રજ-કણોના વિસર્જનથી ચરબી શરીરમાં ખડકાય છે. અતિ આહાર અને અપૂર્ણ ચવણક્રિયા સ્થૂલતા લાવે છે.

ચરબી શરીરને ચેતન અને ગરમી આપે છે. યકૃત અને ફેફસાંની અવ્યવસ્થાને કારણે જ્યારે ચરબી એ કાર્ય ન કરી શકે તો શરીરમાં ભેગી થતી રહે છે. સ્થુલ માનવીની પાચનશક્તિ શરૂઆતમાં અત્યંત તીવ્ર હોય છે. એવાં માનવી આહારનાં અન્ય તત્ત્વો સહેલાઈથી પચાવે છે પણ ચરબીનું તત્ત્વ એમજ પડી રહે છે. ખાઉધરાવૃત્તિને કારણે શરીરમાં જોઇએ તે કરતા વધુ ચરબી જમા થાય છે. ચરબીને કારણે શરીર નિષ્ક્રિય બનતું જતું હોવાથી ચેતન અને સ્ફુર્તિ માટે જે ચરબી વાપરવી જોઇએ તે વપરાતી નથી.

માનવ શરીરમાં કેટલીક રસોત્પાદક ગ્રંથીઓ આવેલી છે. એ ગ્રંથીના ચમત્કારી રસને જીવન-રસાયન કહેવામાં આવે છે. માનવીનું આરોગ્ય, પુરૂષત્વ, રોગ અથવા નપુંસકતા અંતસ્રાવી ગ્રંથીઓપર અવલંબિત છે. પ્રાણગ્રંથી (Thyroid glands) અને શ્લેષ્મગ્રંથી (Pituitary glands) ની અવ્યવસ્થાને કારણે સ્થુલતાની બીમારીનો જન્મ થાય છે. એ બંને ગ્રંથીઓ શરીરની ચરબીનું નિયંત્રણ કરે છે. શરીરની પ્રાણ સમી એ ગ્રંથીઓના બગાડથી અનેક રોગ જન્મે છે.

સ્થૂલતામાં કુદરતી ઉપચાર

સ્થુલતા અકુદરતી જીવનનું પાપ છે. કુદરતના સાનિધ્યમાં જવાથી એ પાપમાંથી મુક્તિ મળે છે. ચરબી દૂર કરવાની દવા અકુદરતી અને નુકશાનકારક છે. ચરબી ઓછી કરવાની દવામાં ભારોભાર ઝેર હોય છે. શરીરના જીવંત અવયવો (Vital organs) પર એની બહુજ બુરી અસર થાય છે. એ દવા પાચનતંત્રને બરબાદ કરે છે, હૃદયને સદાને માટે નિર્માલ્ય અને રોગી બનાવે છે. ચરબી ઓછી કરનારી દવા લેવા કરતાં ચરબીના ઢગલા વચ્ચે મરવું હિતાવહ છે. અત્રે સિદ્ધ અનુભવ પ્રયોગો ચરબી દૂર કરવા માટે આપવામાં આવે છે:

ખોરાક:

(અ) ચરબી વધારનાર કર્બોદિત ખોરાક તજી દેવો સૂકો મેવો, તલ, કોપરૂ, માવા–મીઠાઈ, ઘી–દૂધ, તેલ–માખણ જેવો ખોરાક જેમ બને તેમ ઓછો કરી નાખવો

(બ) ખોરાક નિયમિત, ઓછો અને હલકો લેવો વધુ ખાવાની અને વારવાર ખાવાની ટેવ છોડી દેવી ખાધા પછી તુરત પથારીમા ન જવુ બપોરે જમ્યા પછી ઊંઘવાની આદત ન રાખવી

(ક) લીલા શાકભાજી, ટમેટા અને ખાટા લીંબુનો છૂટથી ઉપયોગ કરવો સવાર–સાજ સાધારણ ગરમ પાણીમા ખાટુ લીંબુ નીચોની પીવુ ભાતનો ગરમાગરમ મ ડ પીવો

(ખ) ફળો અને ફળનો રસ છૂટથી લેવો ફળો લેવાથી શરીરને ક્ષારો, પ્રજીવકો અને આહાર તત્ત્વો મળી રહે છે, કેળા, બટાકા, સક્કરિયા, સુરણ, બીટ અને ડબ્બામા સગ્રહેલા ફળો (Canned Fruits) કદી પણ ન ખાવા

(ગ) ખોરાકમા જૂનુ અનાજ વાપરવુ, જવ, મગ, ચોખા, ગેહરી, ચણા, છાશ, દહીં આહારમા છૂટથી લેવા જોઈએ તળેલા અને વાસી પદાર્થો ન લેવા

(ઘ) મેદવાળા માણસોમા વજનને સમતોલ રાખનારૂ ત ત્ર શિથિલ થઈ ગયુ હોય છે આથી આવા માણસો સૂકા રોટલામાથી પણ ચરબીના તત્ત્વો ખેંચી લે છે જેટલો આહાર લેવામા આવે તે લગભગ બધો શરીરમા ભળી જાય છે અને વજન વધે છે આથી મેદ પ્રકૃતિ વાળાએ ઓછી કેલરીવાળો આહાર વધુ પસ દ કરવો જોઈએ સાધારણ માનવીને ચેતન અને ગરમી માટે ૨૪૦૦ થી ૨૫૦૦ કેલરી ધરાવનાર આહારની જરૂર છે મેદવૃદ્ધિના દર્દમા લગભગ ૧૦૦૦ થી ૧૨૦૦ જેટલી કેલરીવાળો આહાર આપવો જોઈએ ભૂખ સ તોષવા એવા માનવીઓએ શાકભાજી અને ફળો ખાવા

(ङ) કાર્બોહાઈડ્રેટ અને ચરબી મેદવર્ધક છે જ્યારે પ્રોટીનવાળો આહાર ગરમી ઉત્પન્ન કરી મેદને ઓગાળે છે મેદના દર્દીએ પ્રોટીનવાળો આહાર પસદ કરવો પ્રોટીનમા રહેલ નાઈટ્રોજનનુ તત્ત્વ સ્નાયુઓની કુશળતા માટે ખૂબ જરૂરી છે

(ચ) મેદવૃદ્ધિવાળાએ મીઠાનુ તેમજ પાણીનુ પ્રમાણ ઓછુ કરવુ એ બન્ને વધુ પ્રમાણમા લેવાથી પ્રમાણ ઓછુ કરવુ એ બન્ને વધુ પ્રમાણમાં લેવાથી મેદવૃદ્ધિ થાય છે અને સપ્રમાણ અને કઇક ઓછા લેવાથી વજન ઘટવામા મદદ થાય છે

વ્યાયામ.–

સ્થુલતા નિવારણ માટે આહાર પછી વ્યાયામનુ સ્થાન સ્થુલતા દૂર કરવાનો મુદ્રાલેખ છે –**ખોરાક અર્ધો કરો અને મહેનત બમણી કરો"** જેમ પ્રકાશની હાજરીમા અ ધકારનુ અસ્તિત્વ રહેતું નથી તેમ વ્યાયામની (શરીરશ્રમની) હાજરીમા ચરબીનુ અસ્તિત્વ ટકતુ નથી. મેદવૃદ્ધિવાળા સ્વભાવે આળસુ અને બેઠાડૂ પ્રકૃતિવાળા હોય છે શરીરશ્રમ કરવાના નિર્ણયો ઝાઝા સમય ટકતા નથી મહિનો પદર દહાડા ખૂબ દોડ–ધામ કરે છે છે, મહેનત–મજૂરી અને વ્યાયામ પાછળ મડે છે પણ આસ્તે આસ્તે એનો ઉત્સાહ ઓછો થઈ જાય છે અને આળસનુ વિશાળ સામાજ્ય એના પર પુન છવાઈ જાય છે

મેદવૃદ્ધિના દર્દીઓનુ હૃદય ખૂબ નાજુક અને વધુ પડતુ પરિશ્રમી હોય છે ફેફસા પણ પૂર્ણ વિકસિત અને કાર્યક્ષમ હોતા નથી થાક, હાફ અને પરસેવાની અકારણ વૃદ્ધિ એનો પીછો છોડતાં નથી આથી અતિપરિશ્રમ કે ભારે વ્યાયામ સ્થુલતામા ફાયદાને બદલે નુકશાન કરે છે શરૂઆતમા હળવો વ્યાયામ કરવો આસન દીર્ઘ શ્વાસોચ્છ્વાસ અને ફરવાનો વ્યાયામ ઉત્તમ છે ખુલ્લા મેદાનમાં દૂર દૂર સુધી ફરવા જવુ

થોડા દિવસ બાદ થોડું ચાલવા અને થોડું દોડવાનો ક્રમ રાખવો. આમ ક્રમશઃ ધીમે ધીમે દૂર સુધી દોડવાની કસરત ચાલુ રાખવી. અત્રે મેદવાળાઓ માટે ઉપયોગી કસરત બતાવવામાં આવે છે. એ કસરત નિર્દોષ અને આરોગ્યની દૃષ્ટિએ અતિ મહત્ત્વની છે. ચાર થી ૭ મહિનામાં ઘણુંખરું વજન ઓછું થશે. એ કસરતની પહેલી અસર પેટ પર થાય છે. પેટ ઝડપથી ઓસરી જાય છે. પેટના અવયવો યકૃત, પ્લીહા (Spleen), નાનાં મોટાં આંતરડાં, મૂત્રપિંડ, જઠર આદિ અવયવોને એથી ખૂબ જ ફાયદો થાય છે. કબજિયાત અનેક બીમારીનો જન્મ આપે છે. મેદવૃદ્ધિમાં કબજિયાત ઘણીવાર ભાગ ભજવે છે. કબજિયાત અને અજીર્ણની એ કસરતો સરસ દવા છે.

કસરત (૧) માથા પાછળ હાથ લંબાવી ચત્તા સૂઈ જાવ. શ્વાસ છોડતાં છોડતાં બેઠા થાવ અને પગનાં આંગળાં પકડી નાક ઘૂંટણે લગાડવાનો પ્રયત્ન કરો. ત્યાર પછી મૂળ સ્થિતિએ શ્વાસ લેતા લેતા આવો. આ કસરત ૨ થી ૩ વાર શરૂ કરી ૭ થી ૧૦ વખત કરવી.

કસરત (૨) ઉપર મુજબ સૂઈ જાવ. અને બંને પગો કમરની શક્તિથી ઊંચા કરી માથા પાછળ રાખેલા હાથ પાસે લઈ જાવ. ત્યાર બાદ પગને મૂળ સ્થિતિમાં લાવો આમ ત્રણ થી ચાર વખત કરો. ક્રમશઃ આગળ વધો.

કસરત (૩) ચત્તા સૂઈ જઈ હાથ શરીરની બાજુમાં રાખો. બંને પગને સાથે અને સીધા રાખી જમીનથી અદ્ધર ઊંચકી ધડને કાટખૂણે ૯૦ અંશ જેટલે ઊંચે લાવો. જરા વાર પગને થોભાવી શ્વાસ લેતા લેતા મૂળ સ્થિતિએ આવો. આ કસરત ચાર થી ૭ વખત કરવી.

કસરત (૪) કસરત ત્રણ મુજબ પગને ૯૦ અંશ પર લાવો. બંને પગ પહોળા કરો. સાથે કરો. આમ ચાર થી ૭ વખત કર્યાં બાદ સાઈકલ ચલાવતા હો તેમ પગને હલાવો.

ઉપલી ચાર કસરત કર્યાં પછી સૂતા સૂતા આરામ કરવો. પેટને માલિશ કરવું. ઊંડા શ્વાસોચ્છ્વાસ કરવા અને નીચે દર્શાવેલ કસરત ઊભા ઊભા કરવી.

કસરત (૫) બંને પગ સાથે રાખી, આકાશ તરફ હાથ ઊંચા રાખી સીધા ઊભા રહો. ત્યારબાદ આકાશને કે મકાનના ઉપલા ભાગને પકડવા પ્રયત્ન કરતા હો એ રીતે કરો. થાકી જાવ ત્યાં સુધી કૂદયા કરો. આ કસરતથી નાભીના નીચેના ભાગની ચરબી ઓછી થાય છે.

કસરત (૬) કસરત નં. (૧) પ્રમાણે એ કસરત ઊભા ઊભા કરવી.

કસરત (૭) કમરથી વાંકા વળી હાથ જમીન પર મૂકો. વાંદરા ચાલે છે એ રીતે ચાર પગે (બે હાથ-બે પગે) ચાલો. એમ કરતાં કદાચ પેટમાં દુઃખે અને કમરના સ્નાયુઓ ખળવો કરી બેસી જવાની સલાહ આપે તો પણ ગભરાશો નહિ.

કસરત (૮) છોકરીઓ જે રીતે દોરી-કૂદે છે એ રીતે દોરી લઈ કે વગર દોરીએ કૂદો.

તા. ક.: ઉપલી કસરતો કર્યાં પછી ચત્તા સૂઈ પગને ઘૂંટણમાંથી વાળી પાટલી જમીન પર રાખી આરામથી સૂતા સૂતા યકૃત, બરોલ, આંતરડાં. ટૂંકમાં પેટના તમામ ભાગ પર હલકા હાથે મુક્કીઓ મારવી. અભ્યાસ વધતાં મુક્કીનું બળ અને સમય વધારવાં.

માલિશ:–

મેદવૃદ્ધિવાળાનું રક્તાભિસરણ તંત્ર બિલકુલ અવ્યવસ્થિત હોય છે. રક્ત શરીરમાં સારી રીતે ફરતું નથી. શરીરમાં રક્તની વહેંચણી અસમાન હોય છે. માલિશ મેદવૃદ્ધિના નિવારણ માટે રામબાણ ઉપાય છે. ખૂબ મેદવૃદ્ધિમાં વ્યાયામ કરવો અશક્ય થઈ પડે છે. એવા સમયે માલિશ વ્યાયામની ગરજ સારે છે. માલિશ પણ એક પ્રકારનો વ્યાયામ છે, એનાથી હૃદયને જરાપણ પરિશ્રમ વેઠવો પડતો નથી.

રક્તાભિસરણની ક્રિયા સરળ અને સુવ્યવસ્થિત થાય છે ચરબી ઝડપથી ઓગળી જાય છે. પેટ–સાથળ પર ચોંટેલો ચરબીનો થર ધીમે ધીમે અદશ્ય થાય છે માલિશ કરાવતા પહેલા એક ગ્લાસ ગરમ પાણી પીવુ હૃદય તરફ માલિશ કરવુ. જ્યારે જ્યારે અવસર મળે ત્યારે પેટના લચી પડેલા ભાગને દબાવતા રહેવુ જોઇએ

ઉપવાસ –

શરીરને જ્યાર આહાર નથી મળતો ત્યારે તે પોતાનો આહાર શરીરની સગ્રહેલી ચરબીમાથી મેળવે છે ઉપવાસમા શરીરને ચેતન અને ગરમી ચરબી બળવાથી મળે છે રણમા ભૂખમરા વખતે ઊંટ પોતાની ખૂધમાથી ખોરાક મેળવી જીવે છે મોટુ પેટ મેદવાળા માનવીની ખૂધ છે એ ખૂધ પોતાના ભોગે શરીરને ટકાવે છે

ઉપવાસથી ચરબી ઘટે છે એ માન્યતાએ એક બાજુ ફાયદો કર્યો છે તો બીજી બાજુ કઇ ઓછુ નુકશાન કર્યું નથી સમજ વગર અશાસ્ત્રીય ઉપવાસ કરવાથી શરીરને જોઈતા પોષણ તત્ત્વ પ્રાપ્ત થતા નથી પ્રજીવક અને ક્ષારોની કમી શરીરમા અનેક વિક્રિયતાઓનો જન્મ આપે છે આમ "બકરી કાઢતા ઊંટ પેસી જાય છે" ઘણા દાખલાઓમા ઉપવાસ દ્વારા થોડા લાભો અને વધુ નુકશાન થાય છે

મેદવૃદ્ધિ નિવારણ માટે ઉપવાસ કરનારે શરૂઆતમા બે ત્રણ દિવસ ફળોનો રસ, શાકભાજીઓના સૂપ ઇત્યાદિ પ્રવાહી પર રહેવુ એ પછી ૭ થી ૧૦ દિવસના ટૂકા ઉપવાસ કરવા લાબા ઉપવાસને બદલે ટૂકા ઉપવાસ હિતાવહ છે લાબા ઉપવાસમા મગના ઓસામણમા લીંબુ નીચોવી લેવાથી શરીરને જોઇતા તત્ત્વો મળે છે અને ચરબી ઓછી થવામા મદદ મળે છે

વરાળ સ્નાન વારવાર લેવાથી સારો જેવો ફાયદો થાય છે અ થીના બગાડાને કારણે ઉદ્ભવેલી મેદવૃદ્ધિમા અલ્ટ્રાવાયોલેટ કિરણની સારવાર લેવી સલાહ ભરેલુ છે

ટૂકમાં મેદ ઓછો કરવા ધીરજ, દઢ નિશ્ચય અને સતત ખતની જરૂર છે ભાડુતી નોકરો પાસે વેઠ કરાવાનુ છોડી દઈ, ગેડાઇને ખખેરી નાખી ગૃહકાર્ય અને દૈનિક ફરજો અદા કરવી મોટુ પેટ અને જાડુ શરીર જોઈ જોઇને નિરાશ થઇ હાથ જોડી બેસી રહેવાથી દી' વળવાનો નથી દુનિયાના વૈભવ, દોલત અને મહત્તા કરતા આરોગ્ય વધુ મૂલ્યવાન છે જીવનને ભારરૂપ બનાવી જીવવુ એ કાયરતા છે, નિર્માલ્યતા છે શુ જીવન એટલુ સસ્તુ છે, નિરર્થક છે કે આવી ક્રૂર યાતના ભોગવવી જોઇએ? જીવનની જેને થોડી પણ કિંમત છે, આરોગ્યનુ જેના મનથી જરા જેટલુ પણ મહત્ત્વ છે એવા માણસો શરીર પર સરજાવી ચરબીના ગદા થરો તરફ બેદરકારી બતાવી, ઉદાસીન બની કુરૂપ, માદગી, યાતના અને પીડાથી ભરેલુ જીવન જીવવાનુ પસદ કરશે ખરા?

(નાગરિક)

ગ્રાહકોને ખુશ ખબર! દીપોત્સવી વાર્ષિક સેલ!!

સિન્ધ આયુર્વેદિક ફાર્મસી સહર્ષ જાહેર કરે છે!

દીપોત્સવી વાર્ષિક સેલની આકર્ષક યોજના

(આસો શુદિ ૧૦ તા. ૭–૧૦–૫૪થી કાર્તિક વદિ અમાસ તા. ૨૫–૧૧–૫૪ સુધી)

અમારા માનવંતા વૈદ્ય, ડૉકટર, હકીમ, ગ્રાહકો તથા ચાહકોને જણાવતાં આનંદ થાય છે કે દર વર્ષની જેમ આ વર્ષે પણ અમોએ દીવાળી સેલની એક આકર્ષક યોજના કાઢી છે.

આ વર્ષે ઉપર જાહેર કરેલી તારીખોમાં ઓર્ડર આપનારને એક ગજવામાં રહે તેવી ૧૨ બાટલીની સુંદર મજબૂત ચામડાની આકર્ષક વિઝિટબેગ જેની કિંમત રૂા. ૭–૮–૦ છે તે ભેટ તરીકે અપાશે. આ પ્રકારની બેગની માંગણી ઘણા વર્ષોથી હતી. પરંતુ તેના માપની બાટલી અને સાધનો મળતાં ન હોઈ તે બનાવવામાં અમોને તકલીફ પડતી હતી. હવે ખાસ ઓર્ડર દ્વારા આ બેગો અમોએ તૈયાર કરાવી છે.

એકી સાથે એક વખતે રૂા. ૪૦ના માલ ખરીદનારને આ બેગ વિના મૂલ્યે ભેટ અપાશે. આ યોજનાના લાભ અમારી શાખાઓ અમદાવાદ તથા સુરત ખાતેથી પણ મળશે.

આ બેગો ગણત્રીની સંખ્યા તૈયાર કરાવી હોઇ ગ્રાહકો સત્વરે તેમના ઓર્ડર મોકલી આપે. જેથી તેમને પાછળથી નિરાશ ન થવું પડે!

આ બેગ એટલી સુંદર અને આકર્ષક છે કે જોતાંજ આપને તે વસાવવાનું મન થશે!

વધુમાં વધુ એકજ ગ્રાહક મર્યાદામાં રહી **રૂા. ૧૦૦** ના માલ લઈ ૩ વિઝિટબેગોનો લાભ લઇ શકશે. આ મર્યાદા મૂકવાનું કારણ એ છે કે અન્ય ગ્રાહકોને પણ તેનો લાભ મળી શકે!

અમારા ચાલુ ગ્રાહકોનું અમે ધ્યાન ખેંચીએ છીએ કે આખા વર્ષ દરમ્યાન આપ માલ તો ખરીદો છોજ, તે આ ટૂંકા ગાળા દરમ્યાન આપ માલ લઇ ભેટનો લાભ લઇ શકો છો! જે લાભ તમારે લેવોજ જોઇએ.

આ બેગ ઘણાજ ઊંચા ટકાઊ ચામડાની બનાવી છે. અંદરની ૧૨ બાટલી પણ મજબુત અને સુંદર છે. તેને બંધ કરવાની મજબુત કલીપ–બટનની સગવડ છે. ખાસ કરી કુપીપકવ રસો, ભસ્મો, માત્રા, ગોળી, વટી વાપરનાર વૈદ્ય માટે આથી સુંદર નાની બેગ સંભવીજ ન શકે!

તમામ પ્રકારના કૂપીપકવરસો પીસેલા અમારી પાસે તૈયાર છે જે ગ્રાહકની ઇચ્છા હશે તો જુદી કિંમત લઇ એમાં ભરી આપીશું

આપનો મૂલ્યવંતો ઓર્ડર રવાના કરવા તૈયાર રહો!

સિન્ધ આયુર્વેદિક ફાર્મસી,

૩૭૫, કાલબાદેવી રોડ,
મુંબઇ, ૨

"AROGYA SINDHU" Registered No. B. 5628

તંત્રી મુદ્રક પ્રકાશક: વૈદ્ય ચન્દ્રશેખર ગો ઠક્કર મુદ્રણ સ્થાન: આરોગ્યસિન્ધુ પ્રેસ, વિલેપારલા.

આરોગ્ય, વૈદક, અને આયુર્વેદનું માસિક

આરોગ્યસિંધુ

સ્થાપક તંત્રી સ્વ. વૈદ્ય ગોપાલજી કુંવરજી ઠક્કુર

તંત્રી ચન્દ્રશેખર ગોપાલજી ઠક્કુર

પુસ્તક ૩૧ 卐 દીપોત્સવી ૨૦૧૧ 卐 અંક ૧૧

નૂતન વર્ષાભિનંદન!

સંવત ૨૦૧૦ની વિદાય સાથે સંવત ૨૦૧૧ના નૂતન પ્રભાતની ઉષા પ્રગટે છે આપણે સહુ અત્યારે આશાભર્યે હૈયે નૂતન નવલું વર્ષ બધાને મુબારક નીવડો એવી મંગલ ભાવના સાથે દિલમાં અનેરા ઉત્સાહ સાથે સાલમુબારકની આપ લે કરીએ છીએ

સુખ અને દુઃખની ઘટમાળ ચાલ્યા કરે છે સૌને પોતાના કર્મોનો હિસાબ ચૂકવવો પડે છે પણ આજના દિને બધાં વેર ઝેર ભૂલી, બધાં દુઃખો વિસારી આપણે આનંદીત બની નવા વર્ષનો મંગલ આરંભ થાય તેવું ચાહીએ છીએ

આજે વખત સૌની કસોટી કરી રહ્યો છે માનવતા ધીમે ધીમે ઘટતી જાય છે નીતિ, રીતિ, ધ્યેય, ન્યાય આ બધું ઘટી એને સ્થળે ઈર્ષ્યા વેર, ઝેર અને કટુતા વધતા જાય છે ત્યારે પ્રશ્ન થાય છે કે જીંદગીમાં સાચું સુખ ક્યાં છે? શેમાં છે?

નાણાકીય ભીંસ વધતી જાય છે મધ્યમ વર્ગના માનવીને આજે ધરતી પર ઉભવાનું ય સ્થાન ન હોય તેવી કફોડી તેની હાલત છે જીવનના તેજમય વર્તુલ અલોપ થઈ ત્યાં એને માટે અંધાર કુંપીઓ ઠલવાય છે, મૂડીવાદી અને મજૂરવર્ગ બન્નેને રાહત છે

આ બધી પરિસ્થિતિ વચ્ચેય આપણે ઈશ્વરને પ્રાર્થીએ કે અમારા જીવનનાં અંધારા દૂર કરી અમને અજવાળું આપ સત્યની વધુ સમીપ લઈ જા, જીંદગીને જીવંત બનાવી શકીએ તેવું બળ અમારી ભૂજાઓમાં ભર!

નવા વર્ષમાં સૌનું જીવન સુખમય-આરોગ્યમય અને મંગલમય નીવડો, એવી શુભેચ્છા સૌને પાઠવીએ છીએ આપણે નવા વર્ષમાં પદાર્પણ કરતાં વધુ ઉન્નત, વધુ સ્વચ્છ અને વધુ પ્રગતિમય જીવન વ્યતીત કરવાનું પણ લઈએ

નૂતન વર્ષાભિનંદન!

॥ श्री धन्वन्तरये नम ॥

આરોગ્ય, વૈદક અને
આયુર્વેદનુ માસિક

સ્થાપના ૧૯૨૧

આરોગ્યસિન્ધુ

સ્થાપક તંત્રી
સ્વ વૈદ્ય ગો. કું. ઠક્કર

સંપાદક
ચન્દ્રશેખર ઠક્કર

વર્ષ ૩૧ અંક ૧૧
નવેમ્બર ૧૯૫૪
કારતક સ. ૨૦૧૧

વાર્ષિક લવાજમ રૂા. ૪
હિંદુસ્તાન બહાર શીલીંગ ૮

દર વર્ષે ભેટ પુસ્તક
આપવામા આવે છે

વીતેલા વર્ષનું વિહંગાવલોકન.

સંવત ૨૦૧૦

ગતવર્ષના નોંધપાત્ર બનાવો

(૧) દક્ષિણ હિંદ–કોટ્ટાકલ ખાતે ભરાયલુ અખિલ ભારતવર્ષીય આયુર્વેદ મહામંડળનુ અધિવેશન એમા પ્રમુખપદે શ્રી ૫ શિવશર્મા હતા.

(૨) શુદ્ધાયુર્વેદિક કોર્સ, ૩૦ વર્ષનો, જેની જાહેરાત કરી હતી તેનો પ્રારંભ સરકારે કુલ્લે ૫૮ ગુરૂઓ માન્ય કર્યા વિદ્યાલયો પણ શરૂ થયા છે આ બધાની જાહેરાત આરોગ્યસિંધુમા થઇ ગઈ છે

(૩) મુંબઇ વૈદ્યસભાએ વનપર્યટન યોજ્યુ હતુ

(૪) શુદ્ધાયુર્વેદિક કોર્સની બાબતને માન્ય કરવા, તેને ગતિ આપવા મુંબઇનુ પ્રધાનમંડળ અભિનંદનને અધિકારી છે એમ માની મુંબઇના પ્રધાનમંડળનો અભિનંદન સમારોહ કરવામા આવ્યો હતો આ પ્રસંગે આપણા વડા પ્રધાન શ્રી મોરારજી દેસાઇએ આયુર્વેદને સ્પર્શતુ ઘણુજ અર્થપૂર્ણ પ્રવચન કર્યું

(૫) મુંબઈની પોદ્દાર આયુ૰ કોલેજમા ડી એ એસ એફ પછીનો અનુસ્નાતક અભ્યાસક્રમ શરૂ કરવામા આવ્યો

(૬) કેન્દ્રીય આયુર્વેદ પરિષદ ૯–૧૦–૧૧ ફેબ્રુ ૫૪ ના મળી હતી એમા ભારતના સ્વાસ્થ્ય મંત્રીણી શ્રી અમૃતકોરે, મુંબઈના ૩૦ વર્ષીય શુદ્ધાયુર્વેદીય અભ્યાસક્રમ પરત્વે પોતાની નાપસંદગી જાહેર કરી હતી

(૭) કુંભ મેળો–પ્રયાગ ખાતે ભરાયો તેમાં બૃહત્આયુર્વેદિક સમ્મેલન ભરવામા આવ્યુ હતુ યુ પી ના પ્રધાન વૈદ્યોએ એમા ભાગ લીધો હતો

(૮) રાષ્ટ્રપતિના વૈદ્ય શ્રી સત્યનારાયણ શાસ્ત્રીને 'પદ્મ વિભૂષણ દુસરા'નો ઇલ્કાબ આપવામાં આવ્યો

(૯) મુંબઈ સરકારની નવી કામદાર વીમા યોજનાનો પ્રારંભ તેમા ડૉકટરો સાથે વૈદ્યોને પણ તક આપવામા આવી છે

(૧૦) આયુર્વેદ વિશ્વવિદ્યાલયની જાહેરાત ઋષીકેશ ખાતે તેનુ ઉદ્‌ઘાટન કરવા રાષ્ટ્રપતિ રાજેન્દ્રપ્રસાદે સ્વીકાર કર્યો

(૧૧) નાસિક ખાતે આયુર્વેદ અધ્યાપક પરિષદ યોજવામા આવી

(૧૨) સૌરાષ્ટ્રમા રેજીસ્ટ્રેશનના લાભથી વંચિત રહેનારાઓ માટે પુન વિચારણા કરી તેમની ફરીથી પરીક્ષા લઇ એનો લાભ લેવા તક આપવામા આવી છે

પાછળના બનાવો મુખ્યત્વે ધ્યાન ખેંચનારા બન્યા છે. તેમાં દક્ષિણ હિંદ ખાતે કોટ્ટાકલમાં ભરાયેલ વૈદ્ય સમ્મેલનમાં પ્રમુખપદે પં. શિવશર્મા ચૂંટાયા હતા. આ ચૂંટણીમાં ઘણીજ ખટપટો થઈ હતી. સમ્મેલનને ન સફળ કે ન નિષ્ફળ ગણાવી શકાય.

શુદ્ધાયુર્વેદીય કોર્સ માટે કુલ્લે ૫૮ ગુરૂઓ માન્ય થયા છે જ્યારે બધી મળી દસેક સંસ્થાઓ માન્ય થઈ છે.

મુંબઈ વૈદ્યસભાએ નાનકડું વનસ્પતિ પર્યટન યોજ્યું હતું. આ પ્રકારની પ્રવૃત્તિઓ વધવી ઘટે. જેથી જ્ઞાનનો વિકાસ થાય. સંઘબળની ભાવના વધે, પરસ્પર વધુ પરિચય થાય.

વૈદ્યોએ જે સમારંભ, પ્રધાનમંડળને અભિનંદન આપવા માટે, ગીતા હોલ, ભારતીય વિદ્યા ભવન ખાતે યોજ્યો હતો તે ઘણોજ સફળ ગણાવી શકાય. મુંબઈ ઈલાકાના તમામ વૈદ્ય મંડળો–સભાઓ–સંસ્થાઓએ મળી આ સમારોહ યોજ્યો હતો. પરંતુ ત્યાંય વૈદ્યોએ અભિનંદન આપતી વખતે પોતાના પરસ્પર વિરૂદ્ધ મતો ઉચ્ચારી આપણી ફૂટનું પ્રદર્શન કર્યું હતું. આ પ્રસંગ સાથે થોડા વિદ્વાન વૈદ્યો એકત્ર મળી તે વખતે શરૂ થનાર શુદ્ધાયુર્વેદીય અભ્યાસક્રમના પાઠ્યપુસ્તકો અંગે વિચાર વિમર્શ કર્યો હતો.

મુંબઈની પોદ્દાર આયુર્વેદિક કોલેજ ખાતે ડી. એ. એસ. એફ. પછી નિદાન ચિકિત્સા, પ્રસૂતિ, સંમોહન, શલ્યાદિ વિષયો માટે પોસ્ટ ગ્રેજ્યૂએટ (અનુસ્નાતક) અભ્યાસક્રમ શરૂ થયો છે. એની સત્ર ફી રૂા. ૬૫ રાખી છે. પણ એમાં અપાનાર ડીગ્રી ડિપ્લોમા, તેનો કોર્સ વગેરેની કોઈ પણ વિસ્તૃત જાહેરાત નથી કરવામાં આવી.

રાષ્ટ્રપતિએ પોતાના વૈદ્યને પદ્મ વિભૂષણનો ઇલ્કાબ આપ્યો તે આનંદપ્રદ ગણાય. કોઈપણ વૈદ્યનું આટલું મોટું સન્માન આઝાદ ભારતમાં સૌ પ્રથમ થયું ગણાય.

તે ઉપરાંત કામદાર વીમા યોજનામાં પણ વૈદ્યોને સ્થાન આપવામાં આવ્યું તે નોંધપાત્ર ગણાય.

એકંદરે આ વર્ષે આયુર્વેદ માટે સારાં એવા ઘણા બનાવો બન્યા છે પણ ઉત્તમ કહી શકાય તેવી સિદ્ધિ નથી થઇ એ વાત નક્કી છે. ઉપરના તમામ બનાવોનું વિસ્તૃત વર્ણન આરોગ્યસિન્ધુના અગાઉના અંકોમાં પ્રસંગવાર પ્રગટ થઈ ગયું છે.

પ્રગટેલાં પ્રકાશનો: વૈદ્યક સાહિત્ય

ગત વીતેલા વર્ષ દરમ્યાન ગુજરાતી ભાષાના વૈદ્યકીય પત્રોમાં **આયુર્વેદ-જગત** (મુંબઇ), **વૈદ્યકલ્પતરુ** (અમદાવાદ), **ભિષગ્ભારતી** (સુરત), **આયુર્વેદ વિજ્ઞાન** (મુંબઇ), **આયુર્વેદ રહસ્ય** (ગોંડલ) અને **આરોગ્યસિન્ધુ** (મુંબઇ) નિયમિતપણે પ્રગટ થયા છે. મરાઠીમાં 'આરોગ્ય મંદિર', 'આયુર્વેદ પત્રિકા', 'આરોગ્યમિત્ર', નિયમિત પ્રગટ થયા છે. હિંદીમાં 'આયુર્વેદ મહાસમ્મેલન પત્રિકા', 'આયુર્વેદ' (નાગપૂર) અનુભૂત યોગમાલા, ધન્વન્તરિ, પ્રાણાચાર્ય, સ્વાસ્થ્ય, સચિત્ર આયુર્વેદ, સુધાનિધિ, આયુર્વેદ વિજ્ઞાન આ પત્રો પ્રગટ થતા રહ્યાં છે. નવા ગુજરાતી પત્ર 'ભિષગ્ભારતી' એ સારી આશા જન્માવી છે. બધા પત્રોમાં સાહિત્ય અને સંપાદનની દ્રષ્ટિએ 'સચિત્ર આયુર્વેદ' અગ્રણી રહ્યું છે. સચિત્ર આયુર્વેદે આ વર્ષે 'રાજયક્ષ્મા વિશેષાંક', ધન્વન્તરિએ 'સમન્વય ચિકિત્સાંક' અને સ્વાસ્થ્ય પત્રે 'વચનામૃતાંક' વિશેષાંકો પ્રગટ કર્યા છે.

પુસ્તકોનું પ્રકાશન આ વર્ષે ઠીક રહ્યું છે આરોગ્યસિન્ધુએ 'આયુર્વેદીય વ્યાધિ વિજ્ઞાન' ભાગ ૨ જો ભેટ રૂપે આપ્યો. વૈદ્યકલ્પતરુએ 'શરીર અને સ્વાસ્થ્ય' ભેટ રૂપે પ્રગટ કર્યું તે ઉપરાત વૈદ્ય પ્રાગજી મોહનજી રાઠોડનું 'સ્ત્રીઓના દરદો' પ્રગટ થયુ સ્વ ધનજીશાહ જામાસ્પજી બહેરામજીનું "ઔષધાંક" બહાર પડયુ છે વૈદ્ય બાપાલાલ ગ શાહનુ 'સંસ્કૃત સાહિત્યમા વનસ્પતિ' પ્રગટ થયુ વૈદ્ય કુલાભાઈ મ પટેલનું 'દોષ ધાતુ મલ વિજ્ઞાન' પ્રગટ થયુ આ બધા પુસ્તકો વડે વૈદ્યક સાહિત્ય સમૃદ્ધ બન્યુ છે તેમા વૈદ્ય બાપાલાલ ગ શાહનુ 'સંસ્કૃત સાહિત્યમા વનસ્પતિ' મોખરે રહે છે.

હિંદી વૈદ્યક ગ્રંથોમા વૈદ્યનાથ ભવનના 'સંક્રામકરોગ વિજ્ઞાન', 'યુનાની ચિકિત્સાસાર', 'આયુર્વેદીય વ્યાધિ વિજ્ઞાન' પ્રકાશનની દૃષ્ટિએ સુંદર ઉદાહરણ અને લખાણની દૃષ્ટિએ ઉત્તમ બન્યા છે ક અત્રિદેવ ગુપ્ત કૃત 'આયુર્વેદ કા ઇતિહાસ' બહાર પડયુ છે કૃષ્ણગોપાલ આયુ૦ ઔષધાલયનુ હિંદીમા 'ગાંવોમે ઔષધરત્ન' ભાગ દૂસરા બહાર પડયુ છે ક રામશિરોમણિ કૃત સંક્ષિપ્ત ચિકિત્સા વિજ્ઞાન (હિંદી)મા છાત્રોપયોગી બન્યુ છે આ બધા ગ્રંથોમા સૌથી વધુ ઉત્તમ કક્ષાનો ગ્રંથ વૈદ્યરાજ જાદવજીભાઈ ત્રિ આચાર્ય કૃત આયુર્વેદીય વ્યાધિ વિજ્ઞાન ગણી શકાય હિંદીમા લખાયેલ આ ગ્રંથ વિદ્યાર્થીઓને ખૂબજ ઉપયોગી નીવડશે ધીમે ધીમે આયુર્વેદીય વાઙ્મયની વાડી વધુ લીલીછમ થશે એમ અત્યારના ચિન્હો પરથી દૃષ્ટિગોચર થાય છે વૈદ્ય રણજીતરાય દેસાઈ કૃત 'આયુર્વેદીય હિતોપદેશ' યન્ત્રસ્થ છે જે ફેકલ્ટીના આયુર્વેદિક કોર્સમા 'સંસ્કૃત'ના વિષયને અનુલક્ષી લખાયુ છે તે ઉપરાત વૈદ્ય પ્રભુભાઈ ભક્ત કૃત 'આયુર્વેદીય શરીર રચના' બહાર પડે તેવી વકી છે એકંદરે વૈદ્યક સાહિત્ય પ્રગતિના પંથે છે, એમ કહી શકાય

પ્રકીર્ણ વિગતો

આ ઉપરાન ખાસ કરી વૈદ્ય મંડળો—સભાઓ અને સમ્મેલનોના અધિક વૃત્ત પ્રાપ્ત થયા નથી મહાગુજરાત વૈદ્ય મંડળની સ્થાયી સમિતિના બે અધિવેશનો સૂરત અને મરીગામ ખાતે મળ્યા હતા મહારાષ્ટ્ર વૈદ્ય મંડળનુ અધિવેશન મુંબઈ ખાતે મળ્યુ હતુ

સૌરાષ્ટ્ર વૈદ્ય સમ્મેલનનુ બીજુ અધિવેશન જામનગર ખાતે મળ્યુ હતુ એમા પ્રમુખપદે વૈદ્યરાજ જાદવજી ત્રિકમજી આચાર્ય હતા

માર્ચ ૧૯૫૪મા લેવાયલ ડી એ એસ એફ કાર્સની પરીક્ષાના ચતુર્થ વર્ષમા ૧૨૦ સ્નાતકો ઉત્તીર્ણ થયા હતા, આગલી સંખ્યા ૯૯૮ મા ઉમેરાતા કુલ્લે ૧૧૧૮ ડી એ એસ એફ આયુર્વેદ વિશારદ વૈદ્યો આજ સુધીમા બહાર પડયા છે નવા શરૂ થયેલ જી એ એ એમ કોર્સની માર્ચ પરીક્ષામા પરિણામ વણુ હળવુ આપવામા આવ્યુ હતુ

મુંબઈ સરકાર તરફથી આસવારિષ્ટ પરના કરવેરાના બંધનો હળવા નથી થયા પ્રતિબંધિત આસવો ઉપર રૂપિયે ચાર આના, મદ્ય વેરો, રૂપિયે એક આનો ખાસ વેચાણવેરો અને ત્રણ પૈસા અન્ય વેચાણવેરો મળી ૦–૫–૯ પ્રતિ રૂપિયે લેવાય છે જ્યારે પ્રતિબંધ મુક્ત આસવો ઉપર રૂપિયે એક આનો ખાસ વેચાણવેરો અને ત્રણ પૈસા અન્ય વેચાણવેરો લેવાય છે કુલ્લે વેચાણ વાર્ષિક રૂા ૫૦૦૦ની અંદર હોય તો ખાસ ટેક્સ લાગતો નથી આ બોજો જનતાને લાગે છે

મુંબાઇની દેશી વૈદ્યકીય બોર્ડે પણ ખાસ પ્રગતિ કરી નથી એ એક ખેદપ્રદ બીના છે. સરકાર પરત્વે પાઠવવામાં આવેલ નીતિ શાસ્ત્ર સંહિતાના સંશોધનો પણ મોટેભાગે સ્વીકારાયાં નથી. ફેકલ્ટી તરફથી પણ કોઈ સવિશેષ નક્કર કાર્ય થયું નથી. બોર્ડના પ્રમુખ પર અવિશ્વાસની દરખાસ્ત લાવવા માટે સભ્યોના ભગીરથ પ્રયત્નો અટકાવી દેવામાં આવે છે એ પણ વિચારણા માગી લ્યે છે.

નાગપૂર, વડોદરા, જામનગર—આ સ્થળોએ ચાલી રહેલ આયુર્વેદ સંશોધન કેન્દ્રો કઇ ગતિએ સંશોધન કરે છે તે પ્રભુ જાણે. કોઇ પ્રકારના વૃત્ત પ્રાપ્ત નથી.

ભાવનગરમાં આયુર્વેદ વિદ્યાલય બંધ પડયું હતું તે પુનઃ શરૂ થયું એ એક નોંધપાત્ર હકીકત ગણાય. આની વિગતો અગાઉ પ્રગટ કરી ગયા છીએ.

પોલીઓ માયલાઇટીસના વાઇરસ જંતુ સંબંધી શોધખોળ કરવા માટે આ વર્ષે ત્યાંના ત્રણ ડૉકટરોને નોબેલ પ્રાઇઝ મળ્યું છે. છેક છેલ્લે થયેલી જાહેરાતમાં કેન્સર પર કેન્સીનીનો-માયસીન નામની બનાવટ જેમાં ફોસ્ફરસ મુખ્ય ઘટક છે, તેને કેન્સરના સંપૂર્ણ ઇલાજ તરીકે ગણવામાં આવી છે. ફોસ્ફરસ કાર્બનની વિરૂદ્ધ છે. અને કાર્બન તત્વ કેન્સરમાં મુખ્યત્વે છે. આ ફોસ્ફરસની બનાવટ તેની વિષમય અસર ઘટાડી બનાવવામાં આવી છે. આપણે જોઇએ કે આ જાહેરાત કેટલે અંશે ઉપયુક્ત ઠરે છે!

દુઃખદ અવસાનો:

આ વર્ષે વૈદ્યસમાજમાં શ્રી વૈદ્ય યશવંતરાવ દામુભાઈ, શ્રી વૈદ્ય હરિશાસ્ત્રી પરાડકર, શ્રી વૈદ્ય માધવરાય છ. આહુજા, શ્રી વૈદ્ય મહાશંકર નરોત્તમ ભટ્ટ, શ્રી વૈદ્ય નંદકિશોરજી શર્માના દુઃખદ અવસાનોથી મહાન ખોટ આપણને પડી છે. સ્વ. વૈદ્ય નંદકિશોર શર્માજીના અવસાનથી આપણે એક ધુરંધર અને પ્રકાંડ વિદ્વાન ગૂમાવ્યા છે. તેઓ નિખિલ ભારતવર્ષીય આયુર્વેદ વિદ્યાપીઠના પ્રમુખપદે ચૂટાયા હતા. પરંતુ ઈશ્વરેચ્છા આગળ મનુષ્ય અસહાય છે. વૈદ્ય મહાશંકર ભટ્ટ કચ્છના એક અગ્રણી વૈદ્ય હતા અને ત્યાં સમ્મેલનના પ્રમુખપદે પણ બીરાજી ચૂકયા હતા. આ લખાઈ રહ્યું છે ત્યારે રેડિયો દ્વારા કેન્દ્રીય પ્રધાન મંડળના સભ્ય શ્રી રફી અહમદ કીડવાઇના અવસાનના દુઃખદ સમાચારો જાણવા મળે છે તેમણે ભારત વર્ષમાં અનાજની ખાધને પુરાંતમાં ફેરવી હતી અને એ રીતે જબરૂં કામ કર્યું હતું. તેમના અવસાનથી ભારતને મહાન ખોટ પડી છે.

સરવૈયાને અંતે:

આ સરવૈયું સમેટતાં એમ લાગે છે કે આ વર્ષ એકંદરે ઠીક ઠીક નીવડયું છે. ખાસ નોંધપાત્ર ગણાય તેવી ઘટનાઓનો અભાવ હોવા છતાં વર્ષ ખરાબ પણ નથીજ નીવડયું. ભગવાન ધન્વન્તરિને આજના શુભ દિને આપણા સહસ્રશઃ વંદન પાઠવતાં આપણે આપણા સર્વાંગી વિકાસ માટે આપણને બળ અને આશિષ આપવાનું પ્રાર્થીએ.

ધનત્રયોદશી:
સંવત ૨૦૧૦

આપનો નમ્ર સેવક
ચન્દ્રશેખર ગોપાલજી ઠક્કુર

ગણતંત્રપતિ શ્રી રાજેન્દ્રપ્રસાદે ઋષીકેશમા આપેલી હાજરી વેળાએ

પં. શિવશર્માનું સ્વાગત-પ્રવચન

ઋષીકેશ, તા ૧૩મી અંકટોબર

બાબા કાલી કમલીવાલા તથા અખિલ ભારત આયુર્વેદ વિદ્યાપીઠ હૃષીકેશની ભારતના રાષ્ટ્રપતિ ડૉ રાજેન્દ્ર પ્રસાદે લીધેલી મુલાકાત પ્રસગે અખિલ ભારતીય આયુર્વેદ મહા મમેલનના પ્રમુખ વૈદ્યરત્ન પડિત શિવશર્માએ રાષ્ટ્રપતિના સ્વાગતમા નીચે મુજબનુ પ્રેરક પ્રવચન કર્યું હતુ

પરમ પ્રિય અને શ્રદ્ધેય રાષ્ટ્રપતિજી

આ અવિસ્મરણીય ઐતિહાસિક પ્રસગ ઉપર મારા પ્રથમ શબ્દો આભારદર્શક હોવા જોઇએ અખિલ ભારતીય આયુર્વેદ મહા મમેલનની પ્રાર્થનાનો સ્વીકાર કરીને રાષ્ટ્રપતિજીએ આ પ્રસગની જે શોભા વધારી છે, તેને માટે હુ આ દેશના આયુર્વેદિક મ પ્રદાય તરફથી નમ્ર આભાર દર્શાવીને હિમાલયની આ પ્રાચીન શસ્ત્રપીઠમા રાષ્ટ્રપતિજીનુ બહુમાન તેમજ હાર્દિક સ્વાગત કરૂ છુ

વિદેશીના વિચાર

ચીરકાળ અને ગભીર વિદેશી શિક્ષણના સાન્નિધ્યથી આપણા કેટલાક દેશવાસીની વિચાર પ્રણાલી ઉપર જે ખરાબ અસર થઈ છે એનુ સાચુ ચિત્ર રાષ્ટ્રપતિજી સમક્ષ રજુ કરવા માટે મારી પાસે ઉત્તમ સાધન એજ છે કે હુ એક અમેરિકન નાગરિક ડૉક્ટર એલેક્ઝાન્ડર માર્કોના જે ઉચી એલોપેથિક સારવારના ખરાબ પરિણામથી પીડાઇને આયુર્વેદ ઉપચારથી તદુરસ્ત થયા તેમના એક તાજેતરના નિવેદન માથી એક ભાગ અહિઆ ઉતારી દઉ તેઓ લખે છે –

હુ જ્યા પણ જાઉ છુ ત્યા આયુર્વેદની ઉચ્ચતાની વાત કરૂ છુ એ જોઇને કે આ અદ્ભૂત પ્રાચિન સ્વાસ્થ્ય યુક્ત વિજ્ઞાનના વિષયથી ભારત વર્ષના મોટા ભાગના બુદ્ધિજીવી અને મિથ્યા જ્ઞાની કેવા મ પૂર્ણ અજાણ છે એથી મને આશ્ચર્ય તેમજ દુ ખ થાય છે એમ જણાય છે કે આ પ્રકારથી વ ચિત પશ્ચિમી દુનિયાની જનતાની માફક આ લોકો પણ પાશ્ચાત્ય ઉપચાર પદ્ધતિની જુઠી માયાજાળથી મ પૂર્ણપણે ઘેરાઇને મોહ-નિંદ્રામા અટવાઈ ગયા છે તેઓને જરા પણ જાણ નથી કે આયુર્વેદના રૂપમા ભારતવર્ષના હાથમા એક અજોડ ઉપચાર વિજ્ઞાન છે, જે હજારો વર્ષોના અભ્યાસથી અને કસોટીઓથી પ્રમાણિત થઈ ચુકયો છે અને જેણે એલોપથીના ખરાબ અને ભયકર સરજામથી અનેકગણી અજોડ ઉચ્ચતા પ્રાપ્ત કરી છે

આયુર્વેદની અમરતા

જે અજ્ઞાન ને અવિવેક આ દેશમા આયુર્વેદની પ્રગતિમાં ડખલરૂપ બની રહ્યો છે એનુ આટલુ સ્પષ્ટ અને સત્ય દર્શન કદી કોઈ હિંદી જન પણ ન કરી શકત. એ સદભાગ્યની વાત છે કે આયુર્વેદને જીવત રાખવા માટે એલોપેથીની માફક ઘણા ખર્ચાળ મ રક્ષણની જરૂર નથી અમરતાના ગુણોથી એ એટલો સભર છે કે સેકડો વર્ષોની રાજકીય ઉપેક્ષા સહન કરીને પણ જીવિત રહ્યો છે કે જ્યારે એના વિરોધમા મોગલોએ યુનાની અને અગ્રેજોએ એલોપથીને છુટે હાથે મ પૂર્ણ મ રક્ષણ આપ્યુ ત્યારે પણ આ વિજ્ઞાન મર્યુ નહી રાજકીય કાયદાઓ મારફત આયુર્વેદનુ દમન અને પ્રગતિમા હમેશા દખલગીરી તથા એની વિરૂદ્ધ સબળ મિથ્યા પ્રચાર વગેરે સીધા વિનાશકારક સાધનોના મદદથી પણ આ વિજ્ઞાનને કશુ નુકશાન થઈ શકે નહી એ હકીકત છે એ પ્રકારની દખલગીરી, 'વાધાઓ અને જુઠા પ્રચાર કરવાને સ પૂર્ણ પ્રયત્ન કરાયો પણ હતો અને કરાઇ રહ્યો છે

દખલગીરી અને જુઠો પ્રચાર

દાખલા તરીકે મુબઇમા આયુર્વેદ વિભાગના એલોપથી ભાગ્યવિધાતાઓએ એવો નિયમ બનાવ્યો છે કે આયુર્વેદિકના પાઠય ગ્રથોમાં

કોઈ એવા જ્ઞાનનો અંશ નહી હોય કે જે દોઢસો વર્ષ પહેલાના આયુર્વેદના ગ્રંથમાં ન હોય. એ ઉપરાંત કાંઈ એવું જ્ઞાન જે પિતા દ્વારા પુત્રને, ગુરૂ દ્વારા શિષ્યને અથવા કોઈ વૈદ્યને પોતાના અનુભવ દ્વારા પ્રાપ્ત થયું હોય તે આયુર્વેદના પાઠ્ય ગ્રંથોમાં નહી રખાય. અહિંઆ એ કહેવાની જરૂર નથી કે એલોપથી કોઈ પણ આયુર્વેદની દવા લઈ શકે છે. જેવી કે રક્તચાપ માટે સર્પગન્ધા લેવામાં આવી ચુકી છે. આયુર્વેદની ઉન્નતિ અને પ્રગતિમાં યોજનાપુર્વક વાંધા નાખવાનું અને દખલગીરી કરવાનું આથી વધારે સારૂ ઉદાહરણ શોધવું અશક્ય છે. રાજ્ય દ્વારા જુઠા પ્રચારનું એક અતિ આશ્ચર્યવાળું ઉદાહરણ ભારત સરકારના આરોગ્ય પ્રધાનના એક ભાષણમાં મળે છે કે જેમાં તેઓએ જાહેર કર્યું છે કે ગામડાના લોકોએ પોતે એલોપથીક ઉપચાર માટે મારી પાસે માંગણી કરી છે. આ વિચારો એ વખતે એમણે જાહેર કર્યા હતા કે જ્યારે તેઓ ટપાલ અને તાર વિભાગના સેંકડો કાર્યકર્તાઓના ગળામાં તેઓની ઇચ્છાની વિરૂદ્ધ બળપૂર્વક એલોપેથીક દવા ઠાંસી રહ્યા હતા જો કે તેઓ બે વાર વિનંતિ પત્ર મોકલી ચુકયા હતા કે તેઓ આયુર્વેદ જ માગે છે અને એલોપથી ઉપચાર કરાવવાથી તેઓને બમણો ખર્ચ કરવો પડે છે. એટલે સરકાર મારફતે તેઓને આયુર્વેદ ઉપચારની સગવડતા મળવી જોઈએ.

અનિચ્છનીય પરિસ્થિતિ

અમે એ સ્પષ્ટ કરી દેવા માંગીએ છીએ કે રાજકીય આયુર્વેદિક શિક્ષણ તેમજ પ્રશિક્ષણના નિતિ નિયમોના બંધારણમાં વૈદ્ય સમાજને હાથ લગાડવા દેવામાં નથી આવ્યો અને એલોપથી અને ડોક્ટરનો આદર કરીએ છીએ પણ ભારતમાં આયુર્વેદની કેળવણી અને અભ્યાસના ભાવિની ઉન્નતિની જવાબદારી બુદ્ધિ સત્ય અને ન્યાયના કોઈ પણ આદર્શની દ્રષ્ટિએ એલોપથી અને તેના હીમાયતીઓને સોંપાઈ શકે નહી જે અભ્યાસક્રમનું નિર્માણ આવુ તત્વો દ્વારા થયું છે એણે એક ભયંકર પરિસ્થિતિ ઉભી કરી છે. આ ચાર થી પાંચ વર્ષ સુધીના અભ્યાસક્રમમાં આયુર્વેદનો અંશ નહીવત છે. એલોપથીથી આ અભ્યાસક્રમ એટલો ઓતપ્રોત છે કે જ્યારે એનો સ્નાતક જનતામાં ઉપચાર વિધિ શરૂ કરે છે ત્યારે એનામાં આયુર્વેદનું કામચલાઉ જ્ઞાન પણ નથી હોતું.

અપરાધી કોણ?

મને આ દિવસોમાં એક સરકારી સમિતિમાં સભ્ય તરીકે બેસવાનો પ્રસંગ મળ્યો. આ સમિતિનું કામ આયુર્વેદ ઉપચારકના સંબંધે સરકારી સ્વાસ્થ્ય વીમા યોજનામાં સામીલ થવા માગતા હોય તેઓની અરજીઓનું નિરીક્ષણ કરવાનું હતું. મળવાને સમયે જ્યારે એક કહેવાતા આયુર્વેદ સ્નાતકને એમ જણાવવામાં આવ્યું કે જે વ્યક્તિ વૈદ્યોના સ્થાન પર નિમાશે તેમને સરકાર તરફથી કોઇ જાતની એલોપથી દવા નહી મળે. ફક્ત આયુર્વેદની દવાજ મળશે તો તે ભડકી ઉઠયો. એણે ગુસ્સે થઇને જવાબ આપ્યો કે સરકારના પાપનો દંડ અમને શું કામ અપાય છે? આયુર્વેદનું શિક્ષણ તો નામ માત્રનું આપવામાં આવે છે. અમારો અભ્યાસક્રમ સંપુર્ણ એલોપેથિક છે. હું મારી અરજી પાછી ખેંચું છું હું આ યોજનામાં જોડાવા માગતો નથી.

કાશીના સ્નાતક

આ ઘટનાના ફળ સ્વરૂપ સમિતિએ આ આયુર્વેદના સ્નાતકોના ઔષધાલયોનું નિરિક્ષણ કરવાનો નિશ્ચય કર્યો અમે કાશી હિંદુ વિશ્વ વિદ્યાલયના એક આયુર્વેદના સ્નાતકના ઔષધાલયમાં ગયા. ત્યાં શીશીઓની કોઠીબંધ લાઇનો પડી હતી પણ એકમાં પણ આયુર્વેદની દવા ન હતી આ સરકારી આયુર્વેદના સ્નાતકે સત્યપુર્વક અને સરળતાથી કબુલ કર્યું કે પોતાના પંદર વર્ષના ઉપચાર વ્યવસાયમાં કોઈ દિવસ આયુર્વેદની ઔષધિનો ઉપયોગ કર્યો નથી.

મુબઇના સ્નાતક

એ પછી અમે મુંબઈ સરકાર દ્વારા સચાલીત સસ્થાઓના સ્નાતકોના ઔષધાલયોનુ નિરીક્ષણ કર્યું, એમની પણ એજ કથા છે તેઓ બધા પહેલેથીજ એલોપથીનો અભ્યાસ કરતા હતા તેઓમાથી બહુજ જુજ એવા હતા કે જેમની પાસે એકાદ બે આયુર્વેદની ઔષધીઓ હતી આમ પરિસ્થિતિ વણી નિરાશાજનક હતી અને અધિકારીઓની વલણ સહાયભુત તથા સહાનુભુતીભરી હતી. એટલે અરજી કરનારાઓને એલોપથ ઔષધીઓ આપવાનો નિર્ણય કરવામા આવ્યો

વિનાશક નીતિનો સ્વિકાર

આ પ્રસગે આયુર્વેદ વિભાગના એક એલોપથી વડાએ ભારત સરકારના પ્રધાનના દરજ્જાના એક અધિકારી સમક્ષ કહેલા શબ્દો ટાકવા ઉચીત છે "અમે આયુર્વેદ વિભાગ જાણી જોઇને જ અમારે હસ્તક રાખ્યો છે જેથી કરીને જનતાની સમક્ષ આયુર્વેદની નિર્થકતા અને પોકળતા સિદ્ધ કરવાનુ કાર્ય ટુક સમયમાજ અમે પુર્ણ કરી શકીએ.

વાસ્તવિક શિક્ષણની આવશ્યકતા

જ્યારે આવા પ્રકારના એલોપથો દ્વારા તૈયાર કરાયેલા વૈદ્યોને જનતાની ચિકિત્સા કરવાનો અધિકાર આપવામા આવી રહ્યો છે ત્યારે સાચા આયુર્વેદ શાસ્ત્રીઓને આવા લોકો જેમનો ઉદ્દેશ આયુર્વેદનો નાસ કરવાનો રહેલો છે તેના નિયમોનો ભોગ બનીને એક રાજ્યમાથી બીજા રાજ્ય ભણી આથડવુ પડે છે એ જોતા આયુર્વેદિક સપ્રદાયના આગેવાનો દ્વારા આયુર્વેદ ભણી ફરી પૂર્વવત માન થાય તે માટે સારા વૈદ્યો તૈયાર કરવા માટેની એક શિક્ષણ સસ્થા ઉભી કરવાની વિચારણા કરવામા આવે એ સ્વભાવિક નથી અને એજ કારણથી આયુર્વેદ વિદ્વાનોને એકત્ર કરીને તેમનુ સગઠન સાધીને યોગ્ય આયુર્વેદ શાસ્ત્રીઓ તૈયાર કરી શકાય એ માટે આયુર્વેદ સમેલન આયુર્વેદના શિક્ષણ માટેનુ એક કેન્દ્ર સ્થાપવા માટે જોરદાર પ્રયાસો શરૂ કર્યા છે

મુબઇ એક આશાકિરણ

એ સતોષની વાત છે કે કેટલાક રાજ્યોએ આયુર્વેદ તેમજ તેના ભારતના મુળભુત સ્વાસ્થ્ય સાથેના સબધના પ્રશ્નને ગભીરતાથી ઉપાડી લીધો છે ભારતના આગેવાન રાજ્યે મુબઇ રાજ્યે આયુર્વેદનુ શિક્ષણ માત્ર એ શાસ્ત્રના નિષ્ણાતો દ્વારાજ અપાય તેવો નિર્ણય લીધો છે, તેનો હુ અહીં ઉલ્લેખ કરવા ચાહુ છુ, આ પ્રમાણે એલોપથી તબીબોની ચુગાલમાથી મુક્ત થયેલા મુબઇના વૈદ્યોને જનતાને આયુર્વેદની સેવા આપી રહેનારા વૈદ્યો તૈયાર કરવાની તક સાપડી છે સૈકાઓ પછી પહેલીજ વાર આયુર્વેદિક ચિકિત્સકોને સરકારી આયુર્વેદ ક્ષેત્રમા કાર્ય કરવાની તક મળશે અને જનતાને પણ એ ખાત્રી થશે કે આયુર્વેદ શાસ્ત્રમા નિપુણ થયેલા વૈદ્યોની આજે પણ કેટલી આવશ્યકતા રહેલી છે ભારતનો વૈદ્ય સમાજ આ માટે મુબઈ રાજ્યના મુખ્ય પ્રધાન શ્રી મોરારજી દેસાઇનો સદાને માટે રૂણી રહેશે જેમ આયુર્વેદ માટેની ઉત્કટ અને ન્યાયપુર સની નિડર હિમાયત વગર આ ક્રાતિકારી પરિવર્તન કદાપિ સભવિત બન્યુ ન હોત. હુ મુબઈના આરોગ્ય પ્રધાન શ્રી શાતીલાલ શાહનો પણ આભારી છુ કે જેમની શુભ ભાવના અને અટલ સમર્થનના બળ પર મુબઈ રાજ્યે આવી રચનાત્મક નીતિનુ મડાણ કર્યું છે

સૌરાષ્ટ્ર સરકાર પણ તેના મુખ્ય પ્રધાન શ્રી. ઉછરગાય ઢેબરની આગેવાની હેઠળ તુરતમાજ આયુર્વેદ ક્ષેત્રમાજ આ અતિઆવશ્યક સુધારો દાખલ કરનાર છે

આયુર્વેદિક વિદ્વતા

છેલ્લા ૨૫ વર્ષોમા આયુર્વેદિક સસ્થાઓ વાસ્તવમા તો એલોપથીના તબીબોના સરક્ષણ વાળી એક સસ્થા જેવી જ રહી છે અને તેને

પરિણામે વૈદ્ય સમાજનું એ સંસ્થાઓના સંચાલનમાં કશુંયે વર્ચસ્વ રહ્યું નથી. આથી નવા વૈદ્યો ઉભા કરવાનું કાયદેસર રીતે જ અશક્ય બની ગયું છે. વળી તેને લીધે આયુર્વેદિક વિદ્વતાનો દોર ઢીલો બન્યો છે. અને ભુત તથા ભવિષ્ય વચ્ચેનો સંબંધ પણ તદ્દન તુટી ગયો છે. છતાં આજે પણ આયુર્વેદના એવા નિષ્ણાતો જીવંત છે કે જેઓ ભારતીય અને વિદેશી આધુનિક તબીબો ઉપર પોતાના જ્ઞાનનો પ્રભાવ પાડીને તેઓની આયુર્વેદમાં શ્રદ્ધા જન્માવવાને માટે સફળ બને છે. આજે પણ વિશ્વભરના માનવીઓ રાહત મેળવવા માટે આયુર્વેદનો આશ્રય લે છે. અને તેઓ તે પ્રાપ્ત કરી રહે છે. એલોપેથિક સારવારથી નિરાશ થઇને આયુર્વેદની સારવાર દ્વારા રાહત મેળવવાને ભાગ્યશાળી બનેલા દરદીઓ પુર્વ તેમજ પશ્ચિમના દેશોમાં પડેલાં છે. જેવા કે ચીન, બર્મા, મધ્યપુર્વ, ઈંગ્લાંડ, અમેરિકા, કેનેડા અને યુરોપના દેશો છે. જેમાં સામ્યવાદી દેશોનો પણ સમાવેશ થાય છે.

અમેરિકામાં આયુર્વેદ

પરદેશોમાં આયુર્વેદ કેવો ચમત્કાર દેખાડે છે એના હું બે દૃષ્ટાંતો રજુ કરીશ. મુંબઈની એક સુધરેલી જ્ઞાતિની આધુનિક યુવતી દાક્તરી વ્યવસાયના વધુ અભ્યાસ માટે અમેરિકાની યુનીવર્સિટીઓમાં જોડાઇ હતી. તેને કરોડ રજ્જુમાં ઘુમાડો થતાં તે યુનીવર્સિટીના મેડીસીનના પ્રોફેસરોએ તેને એવા પ્રકારની સારવાર આપી કે જેને પરિણામે તેણીનો કેસ વધુ બગડ્યો. અને તેણીને માટે ટટાર ચાલવાનું પણ અશક્ય બન્યું. એલોપથિની સૌથી આધુનિક ઔષધિઓ પણ આ રોગમાં કામિયાબ નીવડી નહિ ત્યારે તે યુવતીના હિત ખાતેના કુટુંબીજનોએ તેણીને આયુર્વેદિક ઔષધિ મોકલી આપી. એ પહેલાં તેણીના રોગનું નિદાન કરવા માટે તેણી તરફથી વિસ્તૃત નિવેદન અહિં મંગાવવામાં આવ્યું હતું અને તેના પરથી આ ઔષધિ મોકલવામાં આવી હતી. આ ઔષધિએ દરદી ઉપર જાદુઈ અસર કરી અને તેણી સફળતાપુર્વક તેની પરીક્ષામાંથી પણ ઉત્તીર્ણ થઈ શકી.

ઈંગ્લાંડમાં આયુર્વેદ

લંડનની એક વિખ્યાત એંગ્લોઅમેરિકન પેઢીના જનરલ મેનેજરના બાળકને આયુર્વેદિક સારવાર આપવામાં આવી હતી. તેના કેસની સંપૂર્ણ વિગતો તેઓના ફેમેલી ડોક્ટર મારફત અહીં મંગાવવામાં આવી હતી અને તેના પરથી ઔષધ મોકલવામાં આવ્યું હતું. એ બાળક શરીરની દૃષ્ટિએ વધતું જતું હતું. પરંતુ તેનો માનસિક વિકાસ થતો ન હતો. એ બાળકને આયુર્વેદિક ઔષધીથી સારું થઇ શક્યું ન હતું. પરંતુ તેની હાલતમાં સુધારો એટલી હદે થયો હતો કે તે કુટુંબના ડોક્ટરે તેમના પોતાના પુત્ર માટે પણ પત્ર વ્યવહારથી આયુર્વેદિક સારવાર લેવાનું શક્ય છે કે કેમ તે પુછાવ્યું હતું.

આમ દિન પ્રતિ દિન આયુર્વેદના સાચા વૈદ્યોના સંપર્કમાં જેઓ આવતા જાય છે તેઓ આયુર્વેદમાં રહેલી ગૂઢ શક્તિઓથી પોતે વંચિત રહ્યા હતા તે પર આશ્ચર્ય વ્યક્ત કરે છે.

અસંખ્ય કેળવાયેલા નાગરિકો સમક્ષ આજે પણ એક સમસ્યા બની રહી છે કે ૩૦૦૦ વર્ષો જુની આયુર્વેદિક પદ્ધતિ આજે આધુનિક મેડીસીનની સામે સફળતાપૂર્વક ટક્કર લઈ રહી છે. આયુર્વેદિક સિદ્ધાંતોમાં રહેલા ગૂઢાર્થ પ્રત્યેનું અજ્ઞાન આ આશ્ચર્ય માટે જવાબદાર છે. માનવી અને જંતુઓના સંબંધ વિષે આયુર્વેદ અને એલોપથીમાં જે દૃષ્ટિભેદ રખાયો છે તે મહત્વનો છે. એલોપથી જંતુઓનું વર્ગીકરણ કરે છે અને તેનો નાશ કરવાના માર્ગો અપનાવે છે. જ્યારે આયુર્વેદ માનવીઓનું વર્ગીકરણ કરે છે અને માનવીને બચાવવાની કોશીશ કરે છે. જંતુનાશ કરતા ઝેરોની મર્યાદા રહેલી છે. અમુક મર્યાદા વટાવી જતાં તેઓ સ્વયં દરદીને માટે વિનાશક નિવડે છે.

(અનુસંધાન પૃષ્ઠ ૨૯૬ ઉપર)

આમણ નીકળવી

લેખક
વૈદ્ય ગુલામહુસેન એસ. મનમપટાવાળા અમદાવાદ

આમણુ સફરામાથી બહાર નીકળે છે ત્યારે દરદીને અનેકવિધ વેદના થાય છે સફરાનો અ દરનો ભાગ મળદ્વાના બહાર આવે છે તેને આમણુ નીકળી કહેવામા આવે છે આમણુ જ્યારે બહાર નીકળે છે, ત્યારે દરદીથી બરોબર બેસી શકાતુ નથી હાથ લગાડતા, બેસતા, ઉઠતા. ચાલતા વેદના થાય છે તીવ્ર બળતરા પણુ થાય છે કવચિત પાક જેવા લપકારા મારે છે ઝાડો કર્યા બાદ મળદ્વારનો ભાગ સાફ કરતા કોઈ વખત આગળા પર લોહી લાગેલુ દેખાય છે આમણનો રોગ ઘણો વખત રહે તો કેટલીક વાર મળદ્વારમાથી ચીકણા તાત જેવા પરૂના રેસા પણુ નીકળે છે, દરદવાળા ભાગમાથી વાસ મારે છે, કેટલીક વખત આમણ કાયમ બહાર રહેવાથી સડીને ખરી પડે છે

સામાન્ય આમણમાં ફક્ત અ તરપટ બહાર આવે છે તેમજ કવચિત આખો સદરો મોજાની માફક બેવડ થઈને બહાર આવે છે

જ્યારે ઝાડે જતા આમણુ બહાર આવે છે ત્યારે ઘણી વખત પોતાની મેળે તે અ દર પાછી જાય છે, પણુ કોઈ વખત બહાર રહે છે અને સડીને ખરી પડે છે આમણુ ઉતરવાનો વણો સમય થયો હોય તો તે ભાગ સુજી આવે છે, વેદના કરે છે અને પાછી ન બેસો તો તે ખરી પડે છે

કારણુ કે જેનુ શરીર રૂક્ષ તથા દુર્બલ હોય તેની ગુદ દસ્તના સમયમાં જોર કરવાથી કે અતિમારથી બહાર નીકળે છે અને ગુદભ્રંશ કહેવાય છે આ રોગ વાયુના પ્રકોપથી થાય છે (સુશ્રુત)

ઝાડો કરતા નબળા શરીરવાળાઓને કેટલીક વાર આમણુ બહાર આવે છે ઝાડો કરતા ઘણી વખત ઓભાથી બેસી રહેવાથી, મરડામા જોરથી કરાઝી ઝાડો કરવાથી, સ ગ્રહણીથી, પથરી, મૂત્રગાઠ, કબજીયાત, મળના સુકાવાથી, કેટલાક વ્યાધિઓમા ઝાડો પેશાબ કરતા જોર કરવાથી, જૂના હરસ મસાનો રોગ હોવાથી, તેમજ સફરાના બીજા દરદોથી ઝાડો કબજ રહેવાથી વગેરે અનેકવિધ કારણોથી આમણ બહાર નીકળે છે

દરદી પોતાની જાતે આમણુને અદર હડસેલી શકે છે કદાચ અ દર ધકેલતા ન જતા વેદના થાય તો આમણ પર તલનુ તેલ કે એરંડાનુ તેલ લગાડી, ઝીણા રેશમી લીસા કપડાનો કકડો તેની ઉપર મૂકી અદુકડા બેસી અથવા ચત્તા સુઈ, બને પગ ઉંચા કરી બને હાથના આગુઠા વડે આસ્તેથી મળદ્વાનમા હાથી દેવી અને ત્યારબાદ રૂ અથવા કપડાની ગાદી કરી સફરાના ભાગ પર મૂકી લગોટ બાધી દેવી આમણુનુ દરદ મટે ત્યાસુધી શૌચક્રિયા કર્યા બાદ તરત જ લગોટ બાધવી જેથી થોડા દિવસમા આમણનુ દરદ કાબુમા આવી જશે આમણ થવાના જે કારણો હોય તે કારણો પ્રથમ દૂર કરવા કબજીયાત ન રહે અને કરાઝવુ ન પડે તેની ખાસ કાળજી રાખવી વિશ્વાસ અને ખ તપૂર્વક નીચે બતાવેલા ઉપચારો કરવામા આવશે તો અવશ્ય આમણના દરદને આરામ થશે

દવા કરવામા કોઈ પણ પ્રકારની અગવડ હોય તો પોતાના ગામના વૈદ્ય, હકીમ તેમજ મલમપટ્ટાવાળાની સલાહ મુજબ સારવાર કરવી દરદીએ ઘણો શ્રમ કરવો જોઈએ નહિ આરામ કરવો જોઈએ કબજીયાત ન રહે તે માટે અનુકૂળ આવે તેટલા પ્રમાણમા હરડે, સોનામુખી, (મીંઢીયાવળ) અથવા એર ડીયા તેલનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ

ઉપાય પહેલો આમણુ ધોવાનુ લોશન પાણી ૪ ઔંસમા એક આની ભાર હીરાકસી નાખી તે પાણીની છાલકથી અથવા પીચકારીથી આમણુ બહાર નીકળી હોય તે ધોવી

ઉપાય બીજો છાટવાનો પાઉડર કલઈ સફેદ તોલા ૨, વસ્ત્રગાળ કરેલા માજુફળ તોલા ૨ બને એકત્ર કરી, બાટલીમા ભરી રાખવુ

પછી આમળ પર છાંટી ઝીણા લીસા રેશમી કપડાનો કકડો આમણુ પર મૂકી બંને હાથના અંગુઠા વડે દાબી, કપડાની કે રૂની ગાદી મૂકી લંગોટ બાંધી દેવો.

ઉપાય ત્રીજો: છાંટવાનો પાઉડર: આમલીના કચુકાનો લોટ તો. ૧૦, શંખજીરૂ તોલા ૫ બંને વસ્ત્રગાળ કરી બાટલીમાં ભરી રાખવું. પછી ઉપર બતાવ્યા મુજબ ઉપયોગ કરવો.

ઉપાય ચોથો: પાઉડર: ઝીંકઓકસાઇડ તોલા ૨॥, શંખજીરૂ તોલા ૨॥ બંને મેળવી વસ્ત્રગાળ કરી બાટલીમાં રાખવું. પછી ઉપર બતાવ્યા મુજબ ઉપયોગ કરવો.

ઉપાય પાંચમો: શેક: ગાયનું છાણુ ગરમ કરી આમણુ પર શેક આછો કરવો, અથવા લીલી મેંદીનાં થોડા લીલાં પાન ચટણી માફક વાટી કપડામાં પોટલી કરી તેને ઉકળતા પાણીમાં મૂકી બહાર કાઢી સાધારણુ સહેવાય તેવો પોટલીનો આમણુ ઉપર શેક કરવો.

ઉપાય છઠ્ઠો: તેલ: મેંદીના પાનનો રસ તોલા ૨, નાગરના પાનનો રસ તોલા ૨, ચમેલીના પાનનો રસ તોલા ૨, કોપરેલ તો. ૫ સર્વે એક વાસણુમાં મેળવીને ચૂલા પર મૂકી, રસ બળી જતાં ઉતારી લઈ ઠંડું થયા બાદ બાટલીમાં ભરી લેવું. પછી આમણુ પર આ તેલ લગાડી ઉપર બતાવેલ પાઉડરમાંથી ગમે તે એક છાંટી ઉપર બતાવ્યા મુજબ કરવું.

ઉપાય સાતમો: રસ: પપૈયાનોરસ આમણુ પર ચોપડી આમણુ ઉપર બતાવ્યાની વિધિ મુજબ અંદર હડસેલી લંગોટ બાંધી દેવી.

ઉપાય આઠમો: મલમ: ફૂલફાથો તોલો ૧, માજુફળ તોલો ૧, સોનાગેરૂ તોલો ૧, ત્રણે વસ્તુઓ ખાંડી વસ્ત્રગાળ કરી ૧૦ તોલા માખણુમાં મીક્ષ કરી બાટલીમાં ભરી રાખવું. પછી આમણુ અંદર હડસેલ્યા બાદ અથવા આમણુ ઉતરતી બંધ થઈ હોય તો સવાર સાંજ દિવસમાં બે વખત સફરામાં આંગળી વડે મલમ લગાડી ઉપર બતાવ્યા મુજબ લંગોટ બાંધવો. માખણુ ન મળે તો વેસેલાઇન તોલા ૧૦ લઇ શકાય છે.

ઉપાય નવમો: મલમ: વેસેલાઈન તોલા ૧૦, સુપીયન તોલો ૦॥ બંને મીક્ષ કરી બાટલીમાં ભરી લેવું. પછી ઉપાય આઠમાં બતાવ્યા મુજબ લગાડવું.

ઉપાય દશમો: મલમ: માખણુ અથવા વેસેલાઈન તોલા ૫ એકરીફ્લીન ગ્રામ ૨ બંને મીક્ષ કરી બાટલીમાં ભરી રાખવું. પછી ઉપાય આઠમાં બતાવ્યા મુજબ લગાડવું.

સૂચના: ઉપર બતાવેલા ઉપચારો જે અનુકૂળ આવે તે વારાફરતી કરવા. પુષ્ટિકારક તથા સામાન્ય રીતે અનુકૂળ આવે તેવો હલકો ખોરાક ખાવો. ઘણો શ્રમ કરવો નહિ. સાયકલ ચલાવવી નહિ, બહુ દોડવું નહિ, તેમજ ઉતાવળથી ચાલવું નહિ. ખાટા, ખારા, તીખા પદાર્થો ખાવા નહિ તથા શરીરમાં શક્તિ આવે તેવી દવાઓનો ઉપયોગ કરવો.

('સંદેશ'ના સૌજન્યથી)

પ્રાચીન ભારતમાં દંત વિદ્યા

સુધરેલા દેશોમા દતવિદ્યા એ ઔષધ વિદ્યા જેટલી જ જુની છે પ્રાચીન કાળમા આપણા ઋષિ મુનિઓને દાત કેવી રીતે સુદર તદુરસ્ત અને મજબુત રાખવા તેનુ જ્ઞાન હતુ દતવિદ્યા એ ઔષધ વિદ્યાના એક અગ રૂપ હતી તેનો આજની માફક સ્વતત્ર વ્યવસાય નહોતો આયુર્વૈદિક વૈદ્યોજ મુખરોગની ચિકિત્સા કરતા હતા શારીરિક દર્દો માટે જુદા જુદા નિષ્ણાત વૈદ્યો હતા, પરતુ દાતની ખાસ સારવાર કરનાર દતવૈદ્યો યાને Dentist નહોતા દતવિદ્યાનો ઇતિહાસ જાણવા માટે આપણે ઔષધ વિદ્યાના ઇતિહાસ તપાસવો પડશે કારણકે તે સમયે દતવિદ્યા એ આયુર્વેદનો એક ભાગ હતો

આયુર્વેદ એ આપણુ પ્રાચીન વૈદક શાસ્ત્ર છે, એનો અર્થ "જીવન વિજ્ઞાન" થાય છે હિન્દીઓ વૈદક શાસ્ત્રને દૈવી વિદ્યા માને છે કારણકે દેવોએજ આ શાસ્ત્રની શોધ કરી આપણા અમર વેદોમા વૈદકના જુદા જુદા શ્લોકો નજરે પડે છે, ને વૈદકવાળા ભાગને આયુર્વેદ કહેવામા આ છે

બ્રહ્માએ એ પહેલા આયુર્વેદ એક લાખ શ્લોકોનો બનાવ્યો ને તેને ૧૦૦૦ પ્રકરણમા વહેચી નાખ્યો પરતુ પૃથ્વી પરના મનુષ્યોની ટુકી જીદગીને ટુકી યાદ શક્તિનો તેમને ખ્યાલ આવતા તેના આઠ ભાગ પાડયા બ્રહ્મા પાસેથી પ્રજાપતિ ને તેમની પાસેથી અશ્વિનીકુમારોએ આ વિદ્યાનો અભ્યાસ કર્યો અશ્વિનીકુમારોએ પુષનને નવા દાત બનાવી આપ્યા એમ ઋગ્વેદ જણાવે છે આ બનાવ આપણા પ્રાચીન સાહિત્યના આધારે હજારો વર્ષ પહેલાનો છે અશ્વિનીકુમારો પાસેથી ઇન્દ્ર શીખ્યા ને તેમણે ધન્વન્તરીને આ વિદ્યા શીખવી ધન્વન્તરીએ સુશ્રુતને આયુર્વેદનો અભ્યાસ કરાવ્યો જ્યારે ચરકે પુનર્વસુ અત્રિ પાસેથી ઔષધ વિદ્યાનો અભ્યાસ કર્યો સુશ્રુત એ રામાયણના રામનો સમકાલીન હતો

ભગવાન ધન્વન્તરી પૃથ્વી ઉપર દીવોદાસ યાને કાશીરાજ તરીકે આવ્યા ને તેમણે તેમના હિમાલયના આશ્રમમા સુશ્રુતને આયુર્વેદ શીખવાડયો વેદ કાળમા વધો ગ્રીસના તત્વજ્ઞાનીઓની માફક ખુલ્લી હવામા પર્ણકુટીઓ બાધીને રહેતા જેની આજુબાજુ વનની અદર ઔષધીઓના વેલા ને વનસ્પતિઓનો અખુટ ભડાર ભરાયેલો હતો ઋગ્વેદની અદર ૧૦૦૦ વૈદકીય વનસ્પતિઓનુ વર્ણન છે અથર્વવેદમા શરીરના જુદા જુદા રોગોની માહીતી મળે છે ભારતની દતવિદ્યા એ કેટલી જુની વિદ્યા છે તે જોવા માટે આપણે વેદોની ઉત્પતિ તરફ નજર નાખવી પડશે તે માટે વિદ્વાનોમા જુદા જુદા મત પ્રવર્તે છે સ્વ લોકમાન્ય તિલક તેમના પુસ્તક ORION મા કહે છે કે વૈદો ઇ પુ ૪૦૦૦ની સાલમા લખાયા હતા ડૉ મુયુ પણ તેજ મતના છે પરતુ ડૉ જે જે મોદી ઇ પુ ૩૬૦૦ની સાલ કહે છે જ્યારે બીજા વિદ્વાનના અભીપ્રાય પ્રમાણે વેદોના શ્લોકો ઈ પુ ૨૫૦૦મા લખાયા હતા, પણ આપણે જોઈ શકીએ છીએ કે આપણા વેદો, દતવિદ્યાના જીવતા જાગતા સ્મારક પુરાવા રૂપ છે

પ્રાચીન કાળમા આપણી દતવિદ્યાએ કીર્તિના શિખરની ટોચે પહોચી અતિ સુદર પ્રગતિ સાધી હતી વૈદકને દતવિદ્યાનુ શિક્ષણ, તક્ષશીલા, કાશી ને નાલદાની વિશ્વવિખ્યાત વિદ્યાપીઠોમા આપવામા આવતુ હતુ જ્યા ૭ વર્ષ સુધી ગુરુની પાસે રહી અભ્યાસ કરવો પડતો હતો દેશ પરદેશમાથી આપણે ત્યા વિદ્યાર્થીઓ વિદ્યાનુ દાન લેવા આવતા તેમની

લેખક ડૉ. કે. એમ. ચોકસી

પ્રવેશિક પરીક્ષા ઘણી સખ્ત હતી. વિદ્યાર્થી બ્રહ્મચારી તરીકે ઓળખાતા ને ભગવા રંગના કપડા તેમનો ગણવેશ હતો. વિદ્યાર્થીને ગુરૂ પવિત્ર વેદી પાસે દિક્ષા આપતા.

ખુલ્લી હવામાં કુદરતી સૌંદર્યોની વચ્ચે લીલા ઘાસ ઉપર વિદ્યાર્થીઓ બેસતા ને ગુરૂ ઉચ્ચ આસનેથી શીખવતા. વિદ્યાર્થીઓને સંપુર્ણ પુસ્તકનું તેમજ વ્યવહારીક જ્ઞાન આપવામા આવતુ. મુખ રોગોનું નિદાન, રોગોના લક્ષણો, તેના ચીન્હો. મોઢાની રચના તેના વિભાગો, મુખ આરોગ્ય, ચિકિત્સા શસ્ત્રક્રિયા, સાધ્ય ને અસાધ્ય રોગોની દવા વીગેરેનુ શિક્ષણ આપવામાં આવતુ તક્ષશીલામા અત્રિમુનિ આ વિદ્યા શીખવતા. જ્યારે કાશીમાં વૈદ્યકના મહાન આચાર્ય સુશ્રુતમુનિ વિદ્યાર્થીઓને જ્ઞાન આપતા. સુશ્રુત એ શસ્ત્રક્રિયાના પિતા તરીકે જાણીતા હતા, ચરકમુનિ ઔષધ વિદ્યામાં પારંગત હતા મુખ રોગમાં હોઠના ૮ રોગો, દંતમુળના ૧૫, દાંતના ૮, જીભના ૫. તાળવાના ૯, ગળાના ૧૭ ને ૩ સામાન્ય રોગો હતા. અત્યારના જમાનામાં થતા રોગો દાખલા તરીકે દાંતનો સડો તેને "કૃમિદંતક" કહેતા. દાંતના સણકાને "દાલન" નામથી ઓળખતા, દાંત ઉપરની પત્થરીને 'શર્કરા' Scuvry ને 'શિતાદ' તરીકે જાણતા આજનો 'પાયોરીઆ' 'ઉપકુશ' સાથે સરખાવી શકાય. વિદ્યાર્થીઓને શસ્ત્રક્રિયાની તાલીમ મૃત શરીર ઉપર શીખવવામાં આવતી ને દાંત કઢાડવાની ક્રિયાનો પ્રયોગ શબ ઉપર કરતા હતા દાંત કઢાડવા માટે સિંહમુખ, કાકમુખ, કંકમુખ, સ્વસ્તિક નામના ચીપીઆઓનો ઉપયોગ કરવામા આવતો જે અત્યારના Lion, Crow ને Heron forceps ને મળતા આવે છે. ભાંગી ગયેલા દાંતના મુળીઆ કઢાડવા માટે "સરપુંખ મુખ સાલા" નામના elevator (એક જાતનુ હથીઆર) નો ઉપયોગ કરતા. મુખ રોગની શસ્ત્રક્રિયા માટે "કુથારા" નામનુ ચપ્પુ વાપરતા. દાંત સાફ કરવા માટે અર્વાચીન હથીઆરોના જેવા "દંતશંકુ" વાપરવામાં આવતા. સુશ્રુત કહે છે કે દાંત બહુ કાળજીપુર્વક સાફ કરવા જેથી દાંતને નુકશાન થાય નહિ. તેના કથન મુજબ ઉપરની દાઢ જો ઘણી મજબુત હોય તો તે કઢાડવી નહી. કારણ કે તેનાથી આંખને નુકશાન થવાનો ભય રહે છે અત્યારે પણ ઘણા દર્દીઓ ઉપરની દાઢ કઢાવતા બીએ છે પ્રાચીન વૈદ્ય દર્દીને મૂર્છિત કરવા "સમ્મોહિની" નો ઉપયોગ કરતા ને મુર્છા ઉતારવા "સંજીવની" વાપરતા હતા, ચરક ને સુશ્રુત સુરા તરીકે આસવોનો કેટલાક પ્રસંગે ઉપયોગ કરતા અફીણના ઝીંડવાની ધુણી સુંઘાડતા. દર્દી બેભાન થતો ને શસ્ત્રક્રિયા વગરદર્દે કરવામાં આવતી. આજના વિકાસતી તોલે આપણી પ્રાચીન વિદ્યા ભલે સંપુર્ણ ન ગણાય પણ તે વખતની દૃષ્ટિએ તો ઘણી નોંધપાત્ર ગણાય. સુશ્રુતે મોઢાના હાડકાનુ જે શારીરિક વર્ણન આપ્યું છે તે હાલના શરીર શાસ્ત્ર સાથે મળતું આવે છે.

> શ્રી ડૉ. કે. એમ. ચોકસીએ 'આકાશવાણી' પરથી આ વિષયનું પ્રવચન વહેતુ કર્યું હતુ ને રસિક હોઇ આ અંકમાં ખાસ આપ્યુ છે. ડૉ. ચોકસીએ આ વિષય પર અંગ્રેજીમાં પુસ્તક પણ લખ્યુ છે. તેમનુ આ વિષયનુ સંશોધન જાણીતું છે.

પ્રાચીન તબીબો મુખ આરોગ્યને ઘણી અગતયતા આપતા કારણ કે તેના ઉપર શરીરની તંદુરસ્તીનો આધાર રહે છે અત્યારે બીજા દેશોમાં એવી માન્યતા છે કે હિન્દીઓના દાંત સુંદર ને મજબુત હોય છે. આપણા શાસ્ત્રના ફરમાન મુજબ આપણે શારીરિક સ્વચ્છતાના નિયમો પાળીએ છીએ ને સવારે ઉઠી દાતણ કર્યા વગર કોઇ વસ્તુ ખાતા નથી. કારણ મુખ એ શરીરનું દ્વાર છે જેમાંથી ખોરાક ને પાણી જાય છે તે દ્વારને સંપુર્ણ સ્વચ્છ રાખવા માટે વંશ પરંપરાથી ચાલ્યા આવતા આપણા

દાતણુનો ઉપયોગ કરવામા આવતો દાતણુ બાવળ, લીમડો અથવા વડની ડાળીઓમાથી પસદ કરવામા આવતુ દાતણુ ચાવવાથી જડબાને કસરત મળે છે ને તેમાથી નીકળતા રસથી પેઢા મજબુત થાય છે ચરકમુનિ કહે છે કે દરરોજ બે વાર દાતણુ કરવુ તેનાથી મોઢાની દુર્ગધ દુર થાય છે કરણ, આકડો, કરજ, માલતી, અર્જુન ને અસન જેવા ઝાડની ડાળીઓના દાતણુ વાપરવાની સલાહ આપે છે દાતણુ કર્યાથી ક્ષુધા ઉત્પન્ન થાય છે ને ઉલ ઉતારવાથી જીભ ચોકખી થાય છે મોઢાને સ્વચ્છ તેમજ સુગધીદાર રાખવા માટે જાયફળ, લવીંગ, સોપારી લતા, કસ્તુરી, એલચી, કપુર તથા પાન મોઢામા રાખવુ તેનના કોગળા કરવાથી મોઢુ ચોકખુ લાગે છે, ગળુ સુકાતુ નથી, હોઠ ફાટતા નથી, દાત સડતા નથી, ને મજબુત રહે છે ભાવમિશ્રના કથન મુજબ વડના દાતણુથી દીપ્તિ, કરજથી વિજય, ખેરથી મુખમા સુગધ, આસાથી આરોગ્ય, કદબથી ધીરજ, સરસડિયાથી કિર્તિ ને સૌભાગ્ય મળે છે દાડમડીથી સુન્દર રૂપ મળે છે જાઇ, ટગર ને મદારના દાતણુથી ખરાબ સ્વપ્ના દુર થાય છે જેને મુખરોગો થયા હોય ને અડદીયો વા (Paralysis) થયો હોય, તેમણે દાતણુ કરવુ નહી સુસ્રુત દાતણુ સાથે દતમજન વાપરવાની સલાહ આપે છે જુના વખતમા દતમજન બનાવવામા ૮ ભાગ કાલસાનો બારીક ભુકો ને ૧ ભાગ સિંધવના ભુકાને ચાળીને વાપરતા મધ, સુઠ, મધ ને પીપરના ચૂર્ણ સહિત તેજબળના ચૂર્ણ સાથે તેલની ભાવના દીધેલાને સિંધાલુણના ચૂર્ણથી દાત સાફ કરતા હતા

જમ્યા પછી મોઢુ ચોકખુ કરવુ ને પાણીના કોગળા કરી દાતની વચ્ચે ભરાયેલા ખોરાકને કહાડી નાખવો, નહી તો ખોરાક સડવાથી મોઢામા દુર્ગધ મારે આપણામા જમ્યા પછી પાન ખાવાનો રિવાજ છે, પાનથી મુખ ચોકખુ થાય છે ને સોપારીથી દાતને કસરત મળે છે રાતના પાન ખાધા પછી મોઢુ સ્વચ્છ રાખવાથી દાતનો સડો થવાનો ભય રહેતો નથી પરતુ વધારે પડતા પાન ખાવાથી દાત નબળા પડી જાય છે આપણા પ્રાચીન ગ્રથોમા મુખ આરોગ્ય સબધી રસિક વર્ણન આપ્યુ છે દાત સુદર, તદુરસ્ત ને મજબુત હોવા જોઇએ કારણકે ખરાબ ને રોગવાળા દાતથી આપણે જે ખોરાક ખાઇએ છીએ, તેની સાથે રોગનુ ઝેર પણ શરીરમા જઈ જુદા જુદા રોગો ઉત્પન્ન કરે છે માટે શરીરને તદુરસ્ત રાખવા માટે મુખ આરોગ્યની ખાસ સભાળ રાખવી જોઇએ ઇંગ્લાડના વિદ્વાન ડૉ. Sir William Hunter એ રોગિષ્ટ દાતથી શરીરને કેટલુ નુકશાન થાય છે તેના ઉપર ઉચ્ચ કોટીનો પ્રકાશ ૧૯૧૦માં પશ્ચિમના દેશોમા પાડયો જે આપણા પુરાણા ગ્રથોમા મળી આવે છે બધા વિષયોનુ ઉચ્ચ કોટીનુ શિક્ષણ ને સશોધન કરવા તક્ષશીલા ને કાશી વિદ્યાપીઠના અનુસ્નાતકો હિમાલયના તપોવનોમા આશ્રમો બાધી છેલ્લી પર્યંત જ્ઞાન મેળવવા અધ્યયન કરતા

બનાવટી દાત બનાવવાની કળા ભારતવાસીઓ પણ જાણતા હતા, હાથી દાતને દરીઆઈ છીપોમાથી બનાવટી દાતો કુદરતી દાતોની માફક કોતરી સુદર રીતે મોઢામા બેસાડવામા આવતા કોઈ વખત મડદાના દાતના અથવા જીવતા માણસના દાત કહાડી તેનો ઉપયોગ કરવામા આવતો સુવર્ણકારો પાતળી સોનાની ચાપોથી હાલતા દાતને જોડેના મજબુત દાત સાથે બાધી દેતા, આ પુરાણી રીતની ચોક્કસ તારીખ મેળવવી મુશ્કેલ છે હાલતા દાતને સોનાના તારથી બાધવાનો રીવાજ હજુ પણ પ્રચલિત છે ઇતિહાસકાર Elphinstone ભારતના ઇતિહાસમા જણાવે છે કે જ્યારે કનોજના રાજા જયચદ રાઠોડ ૧૧૯૪ મા

શાહબુદ્દીનની સાથે યુદ્ધમાં માર્યો ગયો ત્યારે તેનું શબ સમરાંગણમાં તેના બનાવટી દાંતના ચોકઠા ઉપરથી ઓળખી કહાડવામાં આવ્યું હતું. પ્રાચીન કબરોમાંથી લાકડાના દાંત કુદરતી દાંતોની સાથે સોનાના તાર અથવા દોરીથી બાંધેલા મળી આવ્યા છે. હિન્દની એક મહારાણીના મુખમાંથી કહાડી લેવામાં આવેલો બનાવટી દાંતના ચોકઠાનો એક અતી નવાઈ પમાડે તેવો નમુનો Medici chirurgical Society of Edinburgh મા રાખવામાં આવ્યો છે.

મુસ્લીમ યુગમાં મોગલ સામ્રાજ્યના વખતમા ઉમરાવ કુટુંબોની સન્નારીઓનાં દાંતમાં સોનું, હીરા, માણેક વિગેરે જડવાની ફેશન હતી. આગળના દાંતમાં સોનાની રેખો જડવાનો મધ્યમ યુગનો રીવાજ હજુ પણ ઘણે સ્થળે જોવામાં આવે છે.

કેટલાક ધાર્મિક, સામાજીક અને રાજકીય કારણોથી આપણી પ્રાચીન વિદ્યાની પડતી થઈ. આપણી ભુતકાળની સિદ્ધિઓ, વિદ્વતા એ ફિલસુફીની ભુમિકા જોતા આપણી અર્વાચીન દંતવિદ્યા એ આપણી પ્રાચીન વિદ્યાનો પુનર્જન્મ છે એમ કહી શકાય. આજના પ્રગતિકારક જમાનામા આપણે આયુર્વેદ જે કહે છે તે બધું કબુલ ન કરીએ, પણ આપણા પુરાણા શાસ્ત્રોનો અભ્યાસ કરી તેની સારી વસ્તુઓ કે જેણે માનવજાતના દુઃખો દુર કરવામા મહાન ભાગ ભજવ્યો છે, તે ગ્રહણ કરવાથી આપણા જ્ઞાનમા ચોક્કસ વધારો થશે.

('ઓલ ઈન્ડીઆ રેડીઓના સૌજન્યથી')

અનુભવની યાદી

લેખક શ્રી ડા. મોહનલાલ એચ. શાહ
એમ બી બી એમ (મ્યાન્મે) ડી ગી એમ (વીવ) ઝેટ ૫ (વિયેના)

મને એક આયુર્વેદિક પેટટ ઔષધિ 'સ્માટૉન' વાપરવાની વિવિધ તકો મળી જેનો અનુભવ હુ અહીં રજુ કરૂ છુ

આ ઔષધની બનાવટમા ચદ્રોદય, અભ્રક, લોહ, શ ખ, કપર્દિકા, શુદ્ધ કુચલા, શિલાજીત, કેશર, કસ્તુરી, અંબર અને ગુગળ મુખ્ય ઘટક છે એમા શિલાજીત–અ મર–કસ્તુરી–કેશરનો કલ્પ વાતવહાસ સ્થાન (Nervous System) માટે એનુ સ યોજન ઉત્તમ કોટિનુ છે અભ્રક, લોહ, શ ખ, કપર્દિકા આ બધાનુ સ યોજન લોહી માસ અને અસ્થિના નવવડતરમા સહાય કરે છે અને તેમને શક્તિશાળી બનાવે છે ચદ્રોદય એ આયુર્વેદોક્ત, રૂધિરાભિસરણ પ્રણાલિકાનુ જગમશહુર ઉત્તેજક ઔષધ છે શુદ્ધ કુચલા ઉદર પૌષ્ટિક કટુ દીપક અને જ્ઞાનતતુઓને બળ આપનાર છે આ રીતે સ્માટૉનમા ઉપરના સ યોજનથી તે સાધારણ ટોનિક છે એ તો સમજાઈ જાય છે જ આ એના પાઠનુ શાબ્દિક વિવેચન જોઈ ગયા હવે આપણે એના રૂગ્ણાનુભવ પરથી શુ જોવા મળ્યુ, તે જોઈશુ

મારા અનુભવમા ખાસ કરી ટાઇફોઇડ તાવ પછીની આવની નબળાઈ ઝડપથી મટાડવા મને સ્માટૉન અત્યત ઉપયોગી જણાયુ છે ખાસ કરી જતુઘ્ન ઔષધો જેવા કે ક્લોરો-માયસીટીન, ઓરિયોમાયસીન વગેરેના વપરાશ વખતે તે દર્દીઓને સ્માટૉન આપવાની ભલામણ કરવામા આવે છે દર્દીને એનાથી ભૂખ બરોબર લાગે છે, તેઓ ઉત્સાહમા રહે છે અને શરીરમા સ્ફુર્તિ રહે છે તેઓ પોતાના કામધધે સત્વરે ચડી શકે છે અને વધુ શકિત સાથે આ અસર, કિંમતમા કરકસરની દૃષ્ટિએ ઓછે મૂલ્યમા આ લાભ તેમને મળે છે આ દર્દીઓમા તેમનુ વજન પાછુ વધતુ જોયુ છે બે ટીકડી દિવસમા બે વાર લ્યે તો બસ છે આ ચિકિત્સા એકાદ માસ ચાલુ રાખી શકાય છે જો કે ચિકિત્સા શરૂ કર્યા બાદ ૨ થી ૪ દિવસમાજ તેની અસર જણાય છે

લો બ્લડ પ્રેશર

સ્માટૉનમા હૃદયોત્તેજક અબર, કસ્તુરી અને કેશર પડે છે મારા લો બ્લડ પ્રેશરના થોડાક દર્દીઓમા મને એનાથી ઝડપી ફાયદો જણાયો અને બ્લડ પ્રેશર ૯૦/૬૦ થી વધી ૧૦૦/૭૦ થી ૧૧૦/૮૦ સુધી થયુ અમુકવાર બેહોશ દર્દી એનાથી ભાનમા આવ્યા છે

અગ્નિવર્ધક:

એમા શુદ્ધ કુચલા અને અન્ય ઉત્તેજક દ્રવ્યો હોઈ સ્માટૉનથી અગ્નિમાદ્યના દર્દીઓમા ઘણો સારો લાભ થયો છે સાવ સામાન્ય રીતે તદુરસ્ત જણાતા પણ ઓછી ભૂખ લાગી હોય તેવા દર્દીઓમા એની અસર સારી થાય છે

મોટી ઉમ્મરવાળા પુરૂષો જેમને ભૂખ ઓછી હોય, અને ક્ષય રોગથી પીડીત મનુષ્યો કે જેમને ભૂખ ઓછી લાગતી હોય, એ માટે હુ સ્માટૉન ૨ ટીકડી જમ્યા પહેલા સવાર સાંજ ફળના રસ સાથે લેવાનુ સૂચવુ છુ દર્દીઓને સારી રીતે જમવાની ભલામણ કરવી જોઇએ કેમકે આ દવાથી આમાશયમા પાચક રસો પૂર્ણત સ્રવે છે કેન્સરના દર્દીઓમા ભૂખ ઓછી લાગતી હોય ત્યા મને એનો અનુભવ નથી આ ચિકિત્સા ૨ થી ૩ માસ ચાલુ રાખવી

વજનમાં વધારો.

સાથોસાથ એક અન્ય અસર પણ સ્માટૉનની જોવામા આવી છે તે દર્દીઓના વજનમા થતો વધારો સાધારણત ઓછા વજનવાળા દર્દીઓ અને બીમારીમા ખોયેલુ વજન બન્ને આનાથી વજનમા વધે છે બે વાર ગરમ દૂધ સાથે સ્માટૉન બે ટીકડી અશ્વગધા ચૂર્ણ સાથે આપુ છુ અશ્વગધા ચૂર્ણ ૦। તોલો લેવુ સરેરાશ રીતે પ્રત્યેક મહીને ૬ થી ૮ પૌંડનો વજનનો વધારો એનાથી થતો જોઈ મને આશ્ચર્ય થયુ હતુ

જનરલ ટોનિક:

એના ઘટક દ્રવ્યોના ગુણદોષનો વિચાર કરતાં એ હકીકત સ્પષ્ટ બને છે કે આ ઔષધમાં સામાન્ય પૌષ્ટિકના બધા તત્વો છે. તેનાથી લોહી, અસ્થિ અને સ્નાયુનું નવઘડતર થાય છે જેથી નંખાઇ ગયેલા નિરાશ દર્દીઓ પર વાપરવી તે વધુ ઉત્તમ છે.

સ્ત્રીઓમાં સૂવાવડ બાદ તુરત આપવી લાભદાયક છે તે સ્નાયુની નિર્બળતા દૂર કરી નવી શકિતનો સંચાર કરે છે. મગજની નિરાશાપૂર્ણ હાલતવાળાઓએ આનું સેવન કરવું ઇષ્ટ છે કેમકે તેથી મગજને બળ મળી રહે છે અને તેવા દર્દીઓને આ ઉત્સાહ અને આનંદમાં રાખે છે.

સામાન્ય શરદી:

બહુ થોડા દર્દીઓ કે જેમને સાધારણ શરદી થઈ હોય તેવામાં એનાથી લાભ થયો હોય, તેવા જોયા છે. આ પ્રાસંગિક રીતે નોંધવામાં આવ્યું છે.

અંતમાં, સ્માર્ટોનથી મને દર્દીઓમાં સારો લાભ જોવા મળ્યો છે. ખાસ કરી તાવ પછી આવી જતી નબળાઇમાં એનાથી થતાં લાભને જોઈ હું ચકિત થયો છું, વળી લો બ્લડ પ્રેશરમાં થતા સામાન્ય રીતે શકિતવર્ધક તરીકે તેની અસર સારી છે તેમાં કોઇ પણ વિષમય (Toxic) અસર કે પ્રતિક્રિયાત્મક (Allergic) અસર જોવા મળતી નથી.

લેખક મેસર્સ સ્માર્ટોન પ્રોડકટસ, મુંબઇ વાળાઓનો સ્માર્ટોનના સેમ્પલસ છુટથી આપવા માટે આભાર માને છે.

(પૃષ્ઠ ૨૮૮ માતું ચાલુ)

પં. શિવશર્માનું પ્રવચન

આમ જેમ આધુનિક વિજ્ઞાનની પ્રગતિ થતી રહી છે તેમ ચિકિત્સા પાછળ નાણાંનો વ્યય તેમજ ચિકિત્સકોની આવકમાં વધારો થતો જાય છે અને દરદીઓના જીવનશકિત વિનાશક દર્દો પણ વધતા જાય છે અને જો તે દરદીઓના સલ્ફા ડ્રગ્સ અને બાર્બીટ્યુરેટસ જેવા ઔષધોથી સારવાર કરવામાં આવે છે એના કરતાં તેમની બીલકુલ સારવાર કરવામાં ન આવે તો તેઓ ઉલટાના વધારે તંદુરસ્ત અને વધુ લાંબુ જીવન જીવી શકે.

વ્યાધિ-ભય તથા ઔષધિ-ભય

આજે ડોક્ટરો રોગની સારવાર કરતાં રોગના પ્રત્યાઘાતો દ્વારા નાણાં કમાવા પર વધુ લક્ષ આપે છે. સળેખમ જેવી નાની બિમારીને મટાડવા સલ્ફા-ડ્રગને ત્રણ દિવસો લાગે છે અને દરદી પર સલ્ફા-ડ્રગની અસર થવા પામે છે. તે નાબુદ થતાં ત્રણ વર્ષ જેટલો સમય લાગે છે.

છેવટે શ્રી. શિવશર્માએ જણાવ્યું હતું કે, આયુર્વેદ એલોપથીના સિદ્ધાંતોમાં માનતું નથી એ માન્યતા ભુલભરેલી છે. પરંતુ એ બંને પ્રથાઓ વચ્ચેનો ભેદ તો ચિકિત્સાની દ્રષ્ટિએ જ છે. અમે આયુર્વેદને સંપૂર્ણ વિજ્ઞાન હોવાનો દાવો કરતા નથી તેમજ આયુર્વેદના ગ્રંથો પણ સંપૂર્ણ નથી. વળી એલોપથી અને સર્જરી દ્વારા મળતી મદદ અમે નથી સ્વીકારતા એમ પણ માનવાને કોઈ કારણ નથી પરંતુ એવી મદદો માત્ર યોગ્ય પ્રકારના અને લાયક એલોપથી તબીબો પાસેથી જ સ્વીકારશું. એલોપથી, હોમીયોપથી અને નિસર્ગોપચાર એ ત્રણે પ્રથાઓ પ્રત્યે આયુર્વેદ અણગમાની દ્રષ્ટિએ નથી જોતું અને આયુર્વેદિક યુનીવર્સિટી દરેક પ્રથાઓને યોગ્ય માન અપાશે પરંતુ એક વસ્તુ સ્પષ્ટ છે કે બિન-આયુર્વેદિક તબીબો આપણી વચ્ચે સહાયકો થઇને રહેશે પરંતુ તેઓ આપણા સ્વામી બનીને રહી શકશે નહીં. મને આશા છે કે, આ સંસ્થામાં પ્રત્યેક વૈજ્ઞાનિક સત્ય પ્રત્યે માન અને આદર દાખવવામાં આવશે.

मलेरिया से कैसे बचें?

लेखक वैद्य श्री रामनारायण शर्मा, सम्पादक 'सचित्र आयुर्वेद', कलकत्ता,

आज कल जगह-जगह मलेरिया फैल रहा है। ऐसे समय में यह जानना जरूरी है कि मलेरिया क्या है? कैसे फैलता है? और उससे बचने का उपाय क्या है?

मलेरिया भारत वर्ष के व्यापक रोगों में सबसे प्रधान है। यह वर्षा ऋतु के बाद, शरद् ऋतु अर्थात् सितम्बर-अक्तूबर के महीनों में अधिक फैलता है। भारत वर्ष में प्रति वर्ष दस करोड़ से अधिक मनुष्य मलेरिया से पीड़ित होते हैं जिनमें से लगभग बीस लाख मनुष्य मर जाते हैं। इसके अतिरिक्त इससे आर्थिक हानि भी बहुत होती है। मलेरिया के कारण ६% एकड़ भूमि परती पड़ी रह जाती है।

मलेरिया क्या है?

मलेरिया एक प्रकार का ज्वर है। ज्वर बहुत भयानक बीमारियों में मुख्य गिना जाता है।

देहेन्द्रिय मनस्तापी सर्व रोगाग्रजो बली।
ज्वर प्रधानो रोगाणामुक्तो भगवता पुरा॥

ज्वर के भेद

ज्वर कई प्रकार का होता है। उसके मुख्य-मुख्य भेद निम्न लिखित हैं -मियादी बुखार-इसे मोती झरा या टाइफाइड भी कहते हैं। सन्निपात ज्वर आम बोल चाल में इसे सुनपात या सरसाम कहते हैं। इनफ्ल्युएञ्जा, डेंगू, निमोनिया गर्दन तोड़, यक्ष्मा इसे तपेदिक और थाइसिस भी कहते हैं, यह भी हड्डी का फेफड़े का-आँत का-इस तरह कई प्रकार होता है। औपधिज, यह इन्जेक्शन लगाने के या विष-खाने के बाद होता है। मलेरिया इसका विशेष वर्णन आप इस लेख में पढ़ेंगे।

मलेरिया के भेद

मलेरिया बुखार भी एक प्रकार का नहीं है। जूड़ी, एकातरा, तिजारी, चौथिया, मौसिमिक कभी कभी आने वाला, यह सब मलेरिया के ही भेद हैं मलेरिया प्राय जाड़ा देकर आता है परन्तु कभी-कभी बिना जाड़े के भी आ जाता है।

मलेरिया किन कारणों से होता है?

पहले यह समझा जाता था कि खराब जल वायु ही मलेरिया का कारण है किन्तु सन् १८९८ ई में सर रोनाल्ड रोसन ने बड़े परिश्रम से अणुवीक्षण (खुर्दबीन) के द्वारा यह पता लगाया कि मलेरिया एक प्रकार के जीवाणु (जर्म्स) से फैलने वाला बुखार है। इतना ही नहीं उसने यह भी खोज निकाला कि मलेरिया के जीवाणु एनोफीलस जाति के मादा मच्छर द्वारा फैलते हैं। इनके फैलने का क्रम यह है -

मानलो कोई मनुष्य मलेरिया से पीड़ित है और उसको एनोफेलिस जाति के मच्छर ने काटा! काटते समय मच्छर पहले अपना कुछ थूक डंख द्वारा मनुष्य के शरीर में छोड़ता है, जिससे वहां का खून कुछ पतला हो जाता है, तब मच्छर उसे आसानी से पीता है। पीते समय खून के साथ मलेरिया के जीवाणु-जो रोगी के खून में पहले से मौजूद थे-एनोफेलिस मच्छर के भीतर जाते हैं। वहां पारस्परिक सम्मिलन (मैथुन) से उनकी सृष्टि बढ़ती है। इस तरह मलेरिया के जीवाणुओं से व्याप्त मच्छर जब किसी स्वस्थ्य मनुष्य को काटता है तब अपनी आदत के अनुसार पहले अपना कुछ थूक उसके शरीर में छोड़ता है। थूक के साथ ही मलेरिया के जीवाणु मनुष्य के शरीर में आ जाते हैं। ये मनुष्य के खून में मिल कर खून के लाल कणों में भीतर घुस जाते हैं। मलेरिया का जीवाणु मनुष्य के खून को बहुत पसन्द करता है। कण के भीतर का सब तत्व वह चर जाता है और बड़ा हो जाता है। खून के लाल कण के अन्दर वह कुछ नहीं छोड़ता केवल कण का आवरण (बाहर का खोल) बाकी छोड़ता है। बड़े हुए मच्छर के स्वभावतः दो टुकड़े हो जाते हैं और

उस थोथे आवरण को तोड़ कर बाहर निकल आते हैं। बाहर आते ही रक्त के दूसरे-दूसरे लाल कणों में भीतर पहुंचकर पूर्ववत् कण के भीतर का सार खाकर बढ़ते रहते हैं। इस प्रकार कुछ ही समय में मनुष्य के सारे शरीर में फैल जाते हैं। जब इनकी संख्या खून में अधिक बढ़ जाती है तब मनुष्य को बहुत जोर की सरदी लगकर बहुत तेज बुखार होता है। पहले उसका शरीर टूटने जैसा लगता है, जकड़ा-सा हो जाता है, अंगड़ायी और जंभाई आने लगती हैं आंखें डब-डबायी-सी हो जाती हैं, धूप अच्छी और छांह खराब लगती है। इसके थोड़ी देर बाद ही गन-गना कर सरदी लगती है जो घर के सारे कपड़े ऊपर लेने पर भी कम नहीं होती। ऐसी भयानक सरदी लगने के कुछ देर बाद ही गरमी आनी शरू होती है। यदि सरदी बहुत सतावे तो खूब खौलता हुआ पानी धीरे-धीरे पांच सात घूंट पीवे अथवा थोड़ी चाय पीवे तो सरदी जल्दी शांत हो जाती है। पीछे बुखार खूब तेज होता है। शरीर अंगीठी की तरह तपने लगता है। मुंह तम-तमा जाता है, लाल होकर आंखें नशीली-सी हो जाती हैं। श्वास बहुत गरम और लंबा हो जाता है। ओठ और तालू खुश्की के मारे बार-बार सूखने लगते हैं। प्यास बेहद बढ़ जाती है, बार-बार पानी पीता है। किन्तु इतना पानी हजम कैसे हो सकता है। कै होने लगती हैं, कै में पहले तो खाया-पिया निकलता है फिर जैसा पानी पिया जाता है वैसा ही निकल जाता है। थर्मामीटर तीन से पांच डिग्री तक बुखार बताने लगता है। चार डिग्री तक तो मनुष्य होश हवाश में रहता है। पांच डिग्री बुखार में होश गायब होने लगते हैं इससे ऊपर बिलकुल बेहोश हो जाता है-पानी पीने की भी होश नहीं रहती ऐसी स्थिति में थोड़ा बर्फ सिर पर रखने से अथवा सिरके में भिगो कर पतले साफ कपड़े की पट्टी माथे पर रखने से बुखार ढीला होकर रोगी होश में आ जाता है सिरके की पट्टी दो तीन मिनट ही रखनी चाहिए। अधिक प्यास में बर्फ की डली मुंह में रखनी चाहिए।

दरयायी नारियल चन्दन की तरह पत्थर पर १-१ मासा घिस कर दो-दो, चार-चार तोले पानी में घोलकर पिलाने से प्यास और खुश्की दूर हो जाती है। पोदीना, इलायची और सौंफ का पानी पकाकर देने से भी प्यास कम हो जाती है। उल्टी अधिक होती हो तो उसमें लौंग और डाल देनी चाहिये। सेर भर पानी पकाना हो तो ५ माशे पोदीना सूखा चार इलायची बड़ी, १ तोला सौंफ और ११ लौंग सबको थोड़ा छेतकर उबाल दें, पानी जब खूब खौलने लगे तो नीचे उतार कर ठंडा होने पर साफ कपड़े से मिट्टी के बरतन में छान कर रखलें। आवश्यकता पड़ने पर इसमें से एक-एक, दो-दो औंस (दो-दो, चार-चार तोले) पिलावें। इससे प्यास और कै बन्द हो जायगी। चढ़ने के चार-पांच घण्टा बाद ही बुखार उतरना आरम्भ होता है। उतरते समय रोगी को पसीना आना शुरू होता है। और इतना पसीना आता है कि पहने हुए सब कपड़े तर हो जाते हैं। पसीना आने के बाद बुखार बिलकुल उतर जाता है। बुखार उतर जाने पर मनुष्य बहुत कमजोरी अनुभव करता है। इस क्रम से तीन चार पारी आने तक रोगी में चलने-फिरने की ताकात नहीं रहती। शरीर पीला पड़ जाता है (क्योंकि खून के लाल कणों को मलेरिया के जीवाणु चर जाते हैं) ऐसी दशा में खून शुद्ध करने के लिए तिल्ली बढ़ जाती है। पेट बड़ा, हाथ-पांव पतले, मुंह की कान्ति बहुत फीकी, स्वर क्षीण और मुंह पर सूजन सी दिखाई देने लगती है, तने हुए पेट पर नीली नसों का जाल जैसा दीखने लगता है। इस स्थिति में भूख सर्वथा बन्द हो जाती है, घुटनों में दम नहीं रहता. मरीज खाट से लग जाता है और दवा खाने पर भी उसका बचना कठिन हो जाता है। इस दशा में उसे कितना कष्ट होता है वही जानता है। मलेरिया का भयानक रूप केवल रोग की परवाह

न करने से हो जाता है। यदि समय पर सावधानी से दवा कर ली जाय तो न इतना कष्ट हो और न असमय में प्राणों से हाथ धोना पड़े।

भारतीय आयुर्वेद के अनुसार

भूबाष्प (ओस), बरसाती नदियों, झरनों, तालाबों और कुओं का कच्चा पानी, जठरानल (पाचकरस) की कमी से आहाररस का ठीक-ठीक हज्म न होना इत्यादि कारणों से शरीर के भीतर के वातपित्त आदि दोषों का प्रकोप होकर विषम ज्वर अर्थात मलेरिया होता है। आयुर्वेद में मलेरिया बुखार के विषम ज्वर, सतत ज्वर, ऐकाहिक, द्वयाहिक, तृतीयक, चातुर्थिक-ज्वर आदि अनेक भेद हैं। मलेरिया को विषम ज्वर कहने का अर्थ यह है कि उसके चढ़ने का समय, वेग सरदी से चढ़ेगा कि बिना सरदी यह सब कुछ भी निश्चित नहीं होता। सब चीजों में वैषम्य रहता है इसी कारण इसे विषम ज्वर कहते हैं। आयुर्वेद में ज्वर को सर्व रोगों से बलवान और अग्रज कहा है। मलेरिया में आयुर्वेद के ज्वरांकुश, महाज्वरांकुश और शीतभञ्जीरस बहुत फायदा करते हैं। ज्वर चढ़ने से पहले ४-४ घण्टे के फासले से १-१ गोली दिन में ३-४ बार अदरक के रस और शहद के साथ लेने से मलेरिया नहीं रहता। सुदर्शन चूर्ण की ३-३ मासे की मात्रा ताजे पानी के साथ दिन में ३-३ घण्टे के अन्तर से लेने पर मलेरिया नष्ट हो जाता है। इसमें भी सुलभ और सस्ती दवा चिरायता, कुटकी, गिलोय और नीम की छाल ३-३ मासे प्रत्येक चीज लेकर २० तोला पानी में पकावे पकते-पकते जब ५ तोले पानी रह जाय तब उतार कर ठण्डा करके सुबह और इसी प्रकार शाम को बनाकर पीने से मलेरिया नहीं रहता। सप्तपर्ण (सतवन) की १ तोला छाल को २० तोले पानी में औटाकर ५ तोले शेष रख कर, ठंडा करके पीने से मलेरिया नष्ट हो जाता है। तिल्ली बढ़ गयी हो तो रोहितारिष्ट १-२ तोला भोजन के बाद बराबर का पानी मिलाकर पीने से तिल्ली नहीं रहती। नमक सेंधा की १ मासे की छोटी सी गोल डली प्रातःकाल निरन्न मुख अर्थात् बिना कुछ खाये निगल जाने से सात दिन में तिल्ली को आराम होता है।

मलेरिया का निश्चित और ठीक इलाज

अणुवीक्षण (खुर्द बीन) यन्त्र ने रोग और औषधों का निश्चय करने में युगान्तर उपस्थित कर दिया है। मलेरिया के जीवाणु (जर्म्स) अब अणुवीक्षण यन्त्र से प्रत्यक्ष देखे जाते हैं। उनको मारने वाली दवा भी अणुवीक्षण यन्त्र द्वारा निश्चित करली गयी हैं। वैद्यनाथ प्राणदा का परीक्षण करके देखा गया है। देशी दवाओं में वैद्यनाथ प्राणदा ऐसी दवा है जो मलेरिया के जीवाणुओं को मारने में सफल सिद्ध हुयी है। इस दवा के पीने से मलेरिया नहीं रहता। मलेरिया का रोगी अच्छा होने पर भी पूर्ण बलवान् होने से पहले ही यदि स्नान, मैथुन और परिश्रम के काम करने लगता है तो ज्वर फिर लौट आता है। ऐसे मनुष्य को मलेरिया बार-बार सताने लगता है। धीरे-धीरे उसके शरीर में मन्द-मन्द ज्वर रहने लगता है और क्षय का रूप धारण कर लेता है इसलिए पहले सावधानी से लगातार ४-५ दिन दवा सेवन करनी चाहिए और फिर पूर्णतया स्वस्थ होने तक स्नान, मैथुन और विशेष परिश्रम के कामों से बचना चाहिए।

इलाज से, बचाव बेहतर है।

मलेरिया बुखार का रोगी बनकर इलाज करने की अपेक्षा उससे बचे रहना अच्छा है इसलिये नीचे, इस रोग से बचने के मुख्य-मुख्य उपाय लिखते हैं। इस पर अमल करने से मलेरिया से बहुत कुछ बचा जा सकता है –

१ एनोफेलिस मच्छर से ही मलेरिया फैलता है। इस मच्छर का आकार (सूरत) यद्यपि साधारण मच्छरों से कुछ अलग होता है तथापि इसे सब नहीं पहचान सकते इस लिये हर किस्म के मच्छरों से बचना चाहिये। इसका उपाय है कि मच्छर के दिनों में रात में मसहरी लगाकर सोया जाय और

दिन में मोटा कपड़ा पहना जाय जिससे मच्छर काटने न पावें।

२ कड़वे तेल (सरसों का तेल) की सारे शरीर में खूब तेल लगाकर मालिश की जाय।

३ घर में अंधेरी जगह जहाँ सामान बहुत लगा रहता है मच्छर दुबक जाते हैं उन्हें भगाने या मारने के लिये—कुठकी तोला २, नीम के सूखे पत्ते तोला २, वायविडंग तोला २, सरसों तोला २, गंधक तोला २, गूगल तोला ५ को कूटकर खूब मिलाले. आवश्यक समझे तो थोड़ा घी डाल ले इसमें से थोड़ी धूप का धूवां सारे घर में फैला देने से घर में मच्छर मक्खी स भाग जाएगी या मर जांएगी। इस धूप को रोज खेने से घर में मच्छर आदि विषैले जन्तु न रहेंगे। यह हमारा अनुभूत नुसखा है।

४ ऐनोफेलिस मच्छर बरसात के स्वच्छ पानी में अंडे देता है। घर के आस पार ऐसे गड्ढे नहीं रहने चाहिए जिनम बरसात का पानी इकट्ठा हो। ऐसे छोटे मोटे गड्ढों को मिट्टी से पाट कर भर देना चाहिए। कोई बड़ा गढ़ा हो तो कोई नाली बनाकर उसका पानी बाहर निकाल देना चाहिए।

५ नयी बस्तियों को पानी से, कम से कम, दो सौ गज से दूर बसाना चाहिए क्योंकि ऐनोफेलिस मच्छर अपने रहने की जगह से उड़कर अधिक से अधिक दो सौ गज तक जा सकता है।

६ मकानों की छत पर वर्षा ऋतु में घास हो जाता है उसमें मच्छर छिपकर बैठ जाते हैं इसके अतिरिक्त बहुत से मनुष्य घर का फालतू सामान टूटे फूटे बरतन, टीन के टुकड़े, फूल-पौदे के गमले, लकड़ी ईंधन आदि छत के ऊपर इकट्ठा कर लेते हैं इन सब में मच्छर घुस बैठते हैं। इसलिए घर के आंगन को और छत को घास-वास से बिलकुल साफ रखना चाहिए। गमलों में केवल तुलसी के पौदे रक्खे जा सकते हैं क्योंकि इनमें मच्छर नहीं होते।

७ जहां का बरसाती पानी नाली-वाली के जरिये बाहर न निकाला जा सके ऐसे गड्ढों में मिट्टी का तेल, क्रूट औयल का तेल, फिनायल, पेरिसग्रा नवालू रेतमें मिला हुआ इनमें से कोई चीज डाल देनी चाहिये फिर उसमें मच्छर पैदा न होंगे परन्तु इन चीजों को एक बार डालने से कुछ नहीं बनता। इनको १-१, २-२ दिन बाद बार २ डालना पड़ता है। इसलिये दवा छिड़कने की अपेक्षा ऐसे गड्ढों को भरना ही अच्छा है। गड्ढों का भरने में जो एक बार खर्च या परिश्रम होगा उससे सदा के लिये मच्छरों से मुक्ति मिल जायेगा। उपाय वही अच्छा है जो स्थायी हो।

जल की सफाई

जहाँ मनुष्य नगर पालिका (म्युनिस्पैलटी) के नलों की व्यवस्था नहीं है और लोग नदियों, झरनों कुवों और तालावों का ही पानी पीते हैं वहां वर्षा ऋतु में पानी बहुत खराब हो जाता है। उसे साफ करके पीने से ही मनुष्य तन्दुरुस्त रह सकता है, वरना बहुत से रोग हो सकते हैं, खास कर मलेरिया। इसलिये हम यहां सर्व साधारण के लिये, पानी साफ करने की तरकीब लिखते हैं-

मिट्टी के चार घड़े लेकर तीन की तली में छोटा-छोटा, १-१ छेद करके एक में मोटा साफ सुथरा रेत, दूसरे में कोयले के छोटे-छोटे टुकड़े, तीसरे में पत्थर की छोटी-छोटी साफ कंकड़ भर लेनी चाहिये। बिना छेद के घडे के मुख पर एक मोटे खद्दर का टुकडा बांधकर उसे लकड़ी की तिपायी पर रक्खो उसके ऊपर रेत से भरा घडा, उसके ऊपर कोयले से भरा और उसके ऊपर कंकड़ों से भरा घडा रख दो फिर सबसे ऊपर के घडे में अर्थात् कंकड वाले गडे में, जितना समा सके, पानी भर दो ऊपर के घडे का पानी टपक-टपक कर नीचे के घडे में जाता रहेगा अन्त में वह सबसे नीचे के घडे में जाकर इकट्ठा हो जायेगा-बस वही शुद्ध पानी है क्योंकि उसमें एनोफेलिस मच्छर का कोई अण्डा या बच्चा नहीं

होगा उस पानी से मलेरिया नहीं होगा और भी बहुत से रोग जो गदा पानी पीनेसे हो जाते हैं इस पानी से नहीं होंगे। जहां इस रीति से पानी शुद्ध करना न बन सक्ता हो वहां पानी को आग पर उबाल कर शुद्ध कर लो। उबाल कर रखने मे पानी का सब मैल नीचे बैठ जाएगा उसे आहिस्ता से दूसरे बर्तन में छान कर रख लो और पियो। फिटकरी और निर्मली का बीज डालने से भी पानी साफ हो जाता है। इस प्रकार मच्छरों से बच कर रहने और पानी साफ पीने से मलेरिया प्राय न होगा।

पेट की सफाई पर भी विशेष ध्यान रखना चाहिये कब्ज रहने से पेट सड कर ज्वर आदि बहुत से रोग हो जाते हैं। मलेरिया तो पेट की सडन से बहुत सम्बन्ध रखता है सभी डाक्टर, वैद्य मलेरिया के बीमार को पेट साफ करने की दवा मलेरिया की दवा में मिलाकर प्राय देते ही हैं यह इस बात का सबूत है कि मलेरिया और कब्ज का पुष्ट सम्बन्ध अवश्य है। इससे मलेरिया फैलने के दिनों में कब्ज न रहे यह विशेष ध्यान रखना चाहिए।

इसके लिये पचसकारचूर्ण ६ मासे या सुख विरेचनचूर्ण ५ मासे ताजे पानी के साथ रात को सोते समय खाकर सोने से सुबह एक बार मे ही पेट साफ हो जाता है। यह दोनों चूर्ण पेट साफ करने के लिये बहुत बरते जाते हैं, हरेक वैद्य के यहां मिल सक्ते हैं।

इस प्रकार बचने-बचाकर सावधानी से चलने से एक मलेरिया ही क्यों कोई भी रोग नहीं होता।

ધાતુપોષણ અને ધાતૂત્પત્તિ

લેખક: વૈ. ફુલાભાઇ મ. પટેલ આયુર્વેદાચાર્ય
પ્રોફેસર: ક્રિયાશારીર: મહાગુજરાત આયુ૦ મેડિકલ કોલેજ નડિયાદ.

રસધાતુમાંથી રક્તધાતુને, રક્તધાતુમાંથી માંસધાતુને, માંસધાતુમાંથી મેદધાતુને, મેદધાતુમાંથી અસ્થિધાતુને, અસ્થિધાતુમાંથી મજ્જાધાતુને અને મજ્જાધાતુમાંથી શુક્રધાતુને પોષણ મળે છે.

બીજી રીતે એમ પણ કહેવાય છે કે:—
રસધાતુમાંથી રક્તધાતુની, રક્તધાતુમાંથી માંસધાતુની, માંસધાતુમાંથી મેદધાતુની મેદધાતુમાંથી અસ્થિધાતુની, અસ્થિધાતુમાંથી મજ્જાધાતુને અને મજ્જાધાતુમાંથી શુક્રધાતુની ઉત્પત્તિ થાય છે.

અહીં પોષણ અને ઉત્પત્તિને એકાર્થવાચક શબ્દો ગણીએ તો ચાલે; કારણકે શરીરમાં સાતે ધાતુઓ પ્રથમથી જ હોય છે, એટલે એમની ઉત્પત્તિનો પ્રશ્ન જ રહેતો નથી.

આ પ્રમાણે તમામ ધાતુઓની આદિ ધાતુ રસધાતુ છે. પરન્તુ રસ વગેરે ધાતુઓની ઉત્પત્તિ અથવા પોષણ આહાર રસ અથવા અનમાન રસમાંથી થાય છે એમ પણ કહેલું છે.

આહારરસમાંથી રસ, રક્ત, માંસ, મેદ. અસ્થિ, મજ્જા, શુક્ર અને ઓજને પોષણ મળે છે. (ચરક)

આ સર્વધાતુઓનો પ્રીણયિતા અન્નપાન-રસ છે. (ચરક)

એટલે આ આહારરસ અને રસધાતુ બન્ને એક છે કે અલગ છે તે વિચારવાનું રહે છે. જો જુદાં હોય તો વધારાનો એક રસ મળીને શરીરમાં આઠ ધાતુ થાય છે, કે જે આપ્તોપદેશથી વિરુદ્ધ છે. અને જો એક જ હોય તો તેમનો જુદો નિર્દેશ કરવાની જરૂર નથી.

વસ્તુસ્થિતિ એવી છે કે કાર્યભેદથી શરીરમાં બે રસનો સ્વીકાર કરેલો છે. આહારરસ દરરોજ પેદા થનારો રસ હોવાથી અસ્થાયી રસ છે. ત્યારે શરીરમાં કાયમ રહેનારો એક બીજો રસ છે તે સ્થાયીરસ છે. અસ્થાયીરસ સ્થાયીરસને પોષણ આપે છે એટલે તે પોષક કહેવાય છે ત્યારે સ્થાયીરસને પોષવો પડતો હોવાથી તેનું નામ પોષ્યરસ છે.

સ્થાયીરસનું સ્થાન હૃદય છે. આહારરસને સૌથી પ્રથમ જે સ્થાનમાં જવાનું છે તે સ્થાન પણ હૃદય જ છે. એ રીતે સ્થાયી અને અસ્થાયી આ બન્ને રસ હૃદયમાં એકત્ર થઇને એકરૂપ બને છે. એમ એકત્ર પામેલા બન્ને રસોદ્વારા શરીરની ધાતુઓ પુષ્ટ થાય છે. એ દૃષ્ટિએ બન્ને રસ એક જ છે. એમનાં સ્થાન જુદાં નથી, અગ્નિ જુદા નથી, તેમજ ધાતુઓને પોષણ આપવાના માર્ગ પણ જુદા નથી, એટલે દેહધાતુઓને પોષક તરીકે તે ભિન્ન નથી તેથી રસમાંથી રક્ત, રક્તમાંથી માંસ એમ ધાતૂત્પત્તિ બનાવી છે તે યોગ્ય છે. અને પોષ્ય અને પોષક તરીકે પરસ્પરમાં ભિન્નતા છે એ જોતાં આહારરસમાંથી રસ, રક્ત વગેરે ધાતૂઓને પોષણ મળે છે એવું જે કહેવામાં આવ્યું છે તે પણ અયોગ્ય નથી.

રસધાતૂમાંથી રક્ત વગેરે ધાતૂઓનું પોષણ એક નિશ્ચિત ક્રમ પ્રમાણે થાય છે. સૌથી પ્રથમ રક્તને, પછી માંસને, પછી મજ્જાને અને છેવટે શુક્રને પોષણ મળે છે. આમ ઉત્તરોત્તર આવેલી ધાતૂઓને ક્રમશઃ પોષણ મળતું હોવાથી એને ધાતૂઓનું ક્રમપોષણ કહે છે.

ધાતુઓનો આહાર ધાતુઓ છે એમ કહેલું છે. એનો અર્થ એ કે દરેક ઉત્તરધાતુ પોતાની પૂર્વધાતુનો આહાર કરીને પુષ્ટ થાય છે. એ નિયમ પ્રમાણે રક્તધાતુનો આહાર રસધાતુ છે, માંસધાતુનો આહાર રક્તધાતુ છે, મેદધાતુનો આહાર માંસધાતુ છે, અસ્થિધાતુનો આહાર મેદધાતુ છે, મજ્જાધાતુનો આહાર અસ્થિધાતુ છે અને શુક્રધાતુનો આહાર મજ્જાધાતુ છે. આ પ્રમાણે જોતાં રસમાંથી રક્ત બને છે. રક્તમાંથી માંસ બને છે, માંસમાંથી મેદ બને

છે, મેદમાથી અસ્થિ બને છે, અસ્થિમાથી મજ્જા બને છે અને મજ્જામાથી શુક્ર બને છે ધાતુઓની ક્રમશ થતી આ ઉત્પત્તિ તેમની ક્રમોત્પત્તિ છે

ક્રમપોષણને સમજાવવા માટે કેદારીકુલ્યા-ન્યાયનુ અવલબન સ્વીકારેલુ છે કેદારી એટલે ક્યારો અને કુલ્યા એટલે નીક નીકમા વહેતુ પાણી ખેતરના જુદા જુદા ક્યારાઓમા ક્રમશ જાય છે પ્રથમનો ક્યારો ભરાઈ જાય ત્યારે તે બીજા ક્યારામા વળે છે એ ભરાઈ જતા વળી તે ત્રીજામા જાય છે એમ એક પછી એક આવતા ક્યારાઓમા નીકદ્વારા પાણી પહોચે છે એમા સૌથી પહેલા ક્યારાને પહેલુ અને સૌથી છેલ્લા ક્યારાને છેલ્લુ પાણી પહોચે છે એ રીતે સમસ્ત ખેતરને પાણી પાઈ શકાય છે

આ કેદારીકુલ્યાન્યાય પ્રમાણે આહારરસ સૌથી પ્રથમ રસધાતુને પુષ્ટ કરે છે એ તૃપ્ત થઈ રહે એટલે ત્યાથી રસ રક્તધાતુમા જાય છે રક્તધાતુ તૃપ્ત થઈ જાય ત્યાર પછી રસનુ માસમા ગમન થાય છે ત્યા એ માસને પુષ્ટ કરે છે એની તૃપ્તિ થઈ રહે એટલે તે મેદમા વળે છે અને એને તૃપ્ત કરે છે આ પ્રમાણે એક એક ધાતુને તૃપ્ત કરતો કરતો રસ એકજ નીકદ્વારા સાતે ધાતુઓમાં ફરી વળે છે રસધાતુ પહેલી ધાતુ હોવાથી એનુ પોષણ સૌથી પહેલુ અને શુક્રધાતુ સૌથી છેલ્લી હોવાથી એનુ પોષણ સૌથી છેલ્લુ થાય છે

જેઓ ધાતુઓની ક્રમોત્પત્તિને સ્વીકારે છે તેમણે ક્રમોત્પત્તિને સમજાવવા માટે ક્ષીરદધિ ન્યાયનો આશરો લીધો છે ક્ષીર એટલે દૂધ એમાથી સમગ્રરૂપે દહીંમા રૂપાંતર થાય છે દહીંનુ સમગ્રરૂપે માખણમા રૂપાતર થાય છે અને માખણનુ સમગ્રરૂપે ઘીમા રૂપાતર થાય છે આમ પૂર્વ પૂર્વ ધાતુ ઉત્તરોત્તર ધાતુમા બદલાઈ જાય છે એ દર્શાવવા માટે આ ક્ષીરદધિન્યાય ઉપયુક્ત છે એમા મૂળ દૂધનુ દહીંમા રૂપાંતર થાય છે ત્યારે દૂધનુ અસ્તિત્વ રહેતુ નથી, તેવીજ રીતે દહીંનુ માખણમા રૂપાતર થાય છે ત્યારે દહીં પણ અદૃશ્ય થયુ હોય છે આમ સમગ્ર રીતે આખી વસ્તુનુ રૂપાતર તે ક્ષીરદધિન્યાય

ક્ષીરદધિન્યાય પ્રમાણે રસમાથી રક્ત બને છે તે સમગ્ર રૂપે રસ રક્તમા બદલાઈ જાય છે ત્યારે બને છે અને રક્તમાથી માસ બને છે તે વખતે પણ રક્તનુ સમગ્ર રીતે માસમાં રૂપાતર થઈ જાય છે આમ પૂર્વધાતુ સપૂર્ણ રીતે ઉત્તર ધાતુમા બદલાઈ જાય છે ધાતુઓની એક પછી એક થતી આ પ્રકારની પરિણતિને અથવા ઉત્પત્તિને ક્રમોત્પત્તિ કહે છે

રસનુ રક્તમા રૂપાતર થાય છે તેમા રસના તમામ અશ રૂપાંતર પામે છે એટલે રસનુ રક્ત બને ત્યારે રસ રહેતો નથી એ જ પ્રમાણે રક્તનુ માસમા પરિવર્તન થતા રક્તધાતુ રહેતી નથી આમ સમગ્ર રસની પરિણતિ રક્તમા, રક્તની પરિણતિ માસમા, માસની પરિણતિ મેદમાં, મેદની પરિણતિ અસ્થિમા, અસ્થિની પરિણતિ મજ્જામા અને મજ્જાની પરિણતિ શુક્રમા થાય છે ધાતુઓનુ સર્વાશે રૂપાતર થઈને તેમાંથી પછીની ધાતુઓ બને છે એ માન્યતાને સ્વીકારનારો આ પક્ષ સર્વાશપરિણામપક્ષ કહેવાય છે પોતાના મતના સમર્થન માટે એ ક્ષીરદધિન્યાયને રજૂ કરે છે

પણ આ સર્વાશપરિણતિ સભવિત નથી. એના ઉદાહરણ રૂપ ક્ષીરદધિન્યાયને તપાસીએ તો ઉપવાસને પરિણામે બે ચાર દિવસમા રસનું અસ્તિત્વ લોપ પામે અને એક માસને અતે સર્વ શરીર કેવળ શુક્રરૂપ થઈ જાય કેમકે પૂર્વ પૂર્વધાતુ ઉત્તર ધાતુમા પરિણતિ પામે એટલે એનો લોપ થતો જાય અને છેવટનુ જે પરિણામ અર્થાત્ શુક્ર તે જ શરીરમા બાકી રહે પણ પ્રત્યક્ષ અનુભવમા એવુ જોવામા આવતુ નથી એટલે સર્વાશપરિણતિ સ્વીકાર્ય નથી

સર્વાંશપરિણામમાં આ મુશ્કેલી હોવાથી એને સ્થાને અંશાંશપરિણામપક્ષ ખડો થાય છે. એ અંશાંશપરિણતિને માને છે. એનું કહેવું એવું છે કે રસનું સર્વાંશે રક્તમાં રૂપાંતર થતું નથી, પરંતુ એના અમુક અંશનું જ રક્તમાં પરિવર્તન થાય છે. એ પ્રમાણે રક્ત સર્વાંશે માંસમાં પરિણામ પામતું નથી પરન્તુ અમુક અંશથી જ એ માંસમાં બદલાઈ જાય છે. આમ પૂર્વધાતુનું ઉત્તરધાતુમાં રૂપાંતર જરૂર થાય છે, પણ એ અમુક અંશમાંથી જ થતું હોવાથી મૂળ ધાતુનું અસ્તિત્વ મટી જતું નથી અને ઉત્તરધાતુ પેદા થતી રહે છે. આમ હોવાથી અંશાંશપરિણામ ગ્રાહ્ય ઠરે છે.

અંશાંશપરિણામ પ્રમાણે દરેક ધાતુ પોતાના ધાત્વગ્નિથી પક્વ બને છે ત્યારે તેના ત્રણ વિભાગ પડે છે. સ્થૂલ અંશે તે ધાતુ પોતે હોય છે, સૂક્ષ્મ અંશ તેમાંથી બનતી ઉત્તરધાતુ છે અને મેલ એનો મળ છે. આ પ્રમાણે રસધાતુ પોતાના ધાત્વગ્નિથી પક્વ થાય ત્યારે એનો સૂક્ષ્મ અંશ રક્તધાતુ બને છે. સ્થૂળ અંશરૂપે રસધાતુ પોતે રહે અને એમાંથી તૈયાર થતો મેલ એનો મળ છે. રસધાતુનો મળ કફ છે. આ રીતે બાકીની ધાતુઓને વિચારવા જઈએ તો રક્તનો સ્થૂલ અંશ રક્ત, સૂક્ષ્મઅંશ માંસ અને મળઅંશ પિત્ત છે. માંસધાતુનો સ્થૂલઅંશ માંસ, સૂક્ષ્મ અંશ મેદ અને મળઅંશ આંખ, કાન, નાક, મુખ—આ છિદ્રોના મેલ છે. મેદધાતુનો સૂક્ષ્મ-અંશ મેદ, સૂક્ષ્મઅંશ અસ્થિ અને મળઅંશ સ્વેદ છે. અસ્થિધાતુનો સ્થૂલઅંશ અસ્થિ, સૂક્ષ્મઅંશ મજ્જા અને મળઅંશ રોમ, કેશ, શ્મશ્રુ તથા નખ છે. મજ્જાધાતુનો સ્થુલઅંશ મજ્જા, સૂક્ષ્મઅંશ શુક્ર અને મળઅંશ આંખ, પુરીષ અને ત્વચાનો સ્નેહ છે. શુક્રધાતુનો સ્થુલ-અંશ શુક્ર અને સૂક્ષ્મઅંશ ઓજ છે. હજારવાર તપાવેલા સુવર્ણ જેવું એ શુદ્ધ છે તેથી એમાંથી મળોત્પત્તિ થતી નથી.

સર્વાંશપરિણામપક્ષને અનુકૂળ ન્યાય ક્ષીરદધિન્યાય છે. એ એને બરાબર બંધબેસતો ન્યાય છે. પણ અંશાંશપરિણામપક્ષને સુસંગત થાય એવો કોઈ ન્યાય મળતો નથી. કેદારી-કુલ્યાન્યાયમાં રસના અમુક અંશથી રક્તનું પોષણ થાય છે અને આગળ જતાં અમુક અંશથી માંસનું પોષણ થાય છે એટલે એમાં ધાતુઓનું પોષણ અંશાંશન્યાયથી થતું હોવાથી અંશાંશપરિણામપક્ષ કેદારીકુલ્યાન્યાયનું અવલંબન લે તો ચાલી શકે એમ કેટલાક કહે છે. પણ એ યોગ્ય નથી. એક ધાતુનું બીજી ધાતુમાં રૂપાંતર એ એનું પરિણામ. એ રીતે રસના અમુક અંશમાંથી રક્ત બને ત્યારે રસનું રક્તમાંથી રૂપાંતર થયું એમ કહી શકીએ. એ રક્તના અમુક અંશમાંથી માંસ બને ત્યારે માંસનું રક્તમાંથી રૂપાંતર થયું એમ ગણાય. આ પ્રમાણે દરેક ધાતુ ઉત્તર ધાતુને બનાવતી રહે તો તે અંશાંશપરિણામ સાથે સુસંગત ઠરે. કેદારીકુલ્યાન્યાયમાં એક જ પ્રણાલીમાં વહેતો રસ અંશાંશતઃ રસ, રક્ત વગેરે ધાતુઓને પોષે છે. એ પોષણ આપતી વખતે તેટલા અંશનું રસ, રક્ત વગેરેમાં રૂપાંતર તો થઈ જ જાય છે. પણ તે તો રસમાંથી પોતાના પોષક અંશોને ખેંચીને તે તે ધાતુ તેમને આત્મસાત્ કરી દે છે ત્યારે બને છે. એટલે એમનો સંબંધ સીધો રસ સાથે છે. પૂર્વમાંથી ઉત્તર ધાતુ બને એવો એ સંબંધ નથી એટલે ધાતુઓનું પરિ-ણમન થવાનો સવાલ જ ત્યાં હોતો નથી. એને લીધે કેદારીકુલ્યાન્યાયને અંશાંશપરિણામપક્ષ પોતાના સમર્થન માટે સ્વીકારી શકે તેમ નથી.

રસ કઈ રીતે ધાતુઓમાં પહોંચે છે તે દર્શાવવા માટે કેદારીકુલ્યાન્યાય બિલકુલ અનુકૂળ છે. પણ ધાતુઓમાં પહોંચીને તે કેવી રીતે તેમને પુષ્ટ કરે છે તે વિચારવું હોય તો ખાત્વા-પ્લાવનન્યાયને યાદ કરવો પડશે. ઉપર આપણે જોયું કે રસધાતુ રક્તમાં જાય છે ત્યારે રક્તને

પોષક અંશોનું તે વિસર્જન કરે છે જેમને રક્ત આત્મસાત્ કરી લઈને પોતાની પુષ્ટિ સાધે છે. આમાં રસ રક્તને તરબોળ કરી દે છે એટલે કે એને આપ્લાવિત કરી દે છે રસનું આ ધાત્વાપ્લાવન થયું એમ થવાથી રક્તને જેટલા પોતાના અંશો રસમાં હોય તેટલા લઈ લેવાની પૂરી તક મળે છે રસદ્વારા ધાતુઓનું આ આપ્લાવન છેક શુક્રધાતુ સુધી ચાલુ રહે છે દરેક ધાતુમાં તે પાંચ પાંચ દિવસ સુધી રહે છે રસોત્પત્તિ તો એક જ દિવસમાં થાય છે એટલે એના સિવાયની ૭ ધાતુઓમાં રસને ફરવાનું રહે છે શુક્રોત્પત્તિ એક મહિને એટલે કે ૩૦ દિવસે થતી હોવાથી દરેક ધાતુઓમાં રસની અવસ્થિતિ પાંચ પાંચ દિવસ હોય છે આ અવસ્થિતિકાળમાં દરેક ધાતુ પોતપોતાના પોષક અંશો ખેંચી લેતી હોવાથી રસ જેમ જેમ ઉત્તરધાતુમાં જાય તેમ તેમ તેમાં પૂર્વધાતુને પોષક અંશોનો અભાવ થતો જાય છે તેથી તે જ્યારે શુક્રમાં પહોંચે ત્યારે તેમાં માત્ર શુક્રપોષક અંશો જ ખાસ હોય છે એવું નક્કી થાય છે

જેમ કેદારીકુલ્યાન્યાય ધાતુપોષણક્રમનો બોધક છે, તેમ બીજો પણ એક ન્યાય છે કે જે ધાતુઓના ક્રમપોષણનો જ સમર્થક છે એનું નામ છે ખલેકપોતન્યાય

ખલેકપોતનો અર્થ ખળામાં એકઠા થતા પક્ષીઓ થાય છે ભિન્ન ભિન્ન દિશામાંથી આવતા દૂરના અને નજીકના પક્ષીઓનું ઉદાહરણ તે ખલેકપોતન્યાય એમાં એવું બને છે કે ખળામાંથી દાણા લઈને ઊડી જતા પક્ષીઓ પોતપોતાના માળામાં જવા પ્રવૃત્ત થાય છે ત્યારે જેનો માળો નજીક હોય છે તે સૌથી પહેલું પહોંચી જાય છે ત્યારે જે સૌથી દૂરના માળામાં રહે છે તેને ત્યાં પહોંચતા ઘણી વાર લાગતી હોવાથી તે સૌની પાછળ પોતાને મુકામે પહોંચે છે આ રીતે એક એકથી દૂર આવેલા માળામાં પક્ષીઓને પહોંચવાનો સમય ક્રમશ આવતો હોય છે

ધાતુપોષણક્રમનો આ ખલેકપોતન્યાય પ્રમાણે વિચાર કરીએ તો દરેક ધાતુને પોતપોતાના સ્રોત છે એ સ્રોતદ્વારા તેમને પોતાના પોષક અંશો મળ્યે જાય છે એમાં સૌથી નજીકની ધાતુનો સ્રોત ટૂંકો અને પહોળો હોય છે એની પછીની ધાતુનો સ્રોત પ્રથમની ધાતુના સ્રોત કરતા લાંબો અને સાંકડો હોય છે એમ ક્રમશ આવતી ધાતુઓના સ્રોત અથવા માર્ગ લાંબા અને સાંકડા થતા જાય છે એવા માર્ગોમાં તે તે ધાતુઓમાં પહોંચવા માટે રવાના થયેલા ધાતુપોષક અંશો તે તે ધાતુઓમાં ક્રમશ જ પહોંચે છે રસધાતુનો માર્ગ સૌથી ટૂંકો હોઈ તેને સૌથી પહેલું પોષણ પ્રાપ્ત થાય છે ત્યારે શુક્રધાતુનો માર્ગ સૌથી લાંબો અને સાંકડો હોવાથી તેને સૌથી છેલ્લું પોષણ મળે છે

આમ ખલેકપોતન્યાય કેદારીકુલ્યાન્યાયની માફક ક્રમપોષણનું ઉદાહરણ છે બન્નેમાં ભિન્નતા એટલી છે કે એકમાં એકજ માર્ગે રસનું વહન થાય છે ત્યારે બીજામાં જુદા જુદા માર્ગે થઈને પોષકરસ ધાતુઓમાં પહોંચે છે એટલે વ્યાનવાયુથી વિક્ષિપ્ત રસ આ બેમાંના કોઈ પણ પ્રકારે ધાતુપોષણ કરે તો પણ ભિન્ન ભિન્ન દૃષ્ટિએ બન્ને સાચા ઠરે છે

કેટલાક કહે છે કે વ્યાનવાયુથી વિક્ષિપ્ત રસ એક સાથે બધી ધાતુઓની ઉત્પત્તિ કરે છે અહીં ઉત્પત્તિનો અર્થ પોષણ લઈએ તો ચાલશે એના સમર્થનમાં તેઓ ખલેકપોતન્યાયને આગળ ધરે છે તેમની દલીલ એ છે કે દૂધ જેવા કેટલાક દ્રવ્યો શીઘ્ર શુક્રોત્પાદક છે તેમાં ધાતુપોષણનો ક્રમ જળવાતો નથી એમાં શુક્રધાતુની જે જલદી ઉત્પત્તિ થાય છે તે શુક્રધાતુના સ્રોતદ્વારા દૂધમાંથી બનેલા રસનું શુક્રમાં શીઘ્ર ગમન થવાથી થાય છે કેદારીકુલ્યાન્યાય પ્રમાણે દુગ્ધોત્પન્ન રસ દરેક ધાતુમાં થઈને જતો નથી પણ સીધો શુક્રમાં જાય છે એમાં ખળામાંથી ઊડતા પક્ષી પોતપોતાને

પેદા થાય છે એટલે નવા ઘડામાંથી પાણી ઝરે છે તેમ એ છિદ્રોમાંથી શુક્રનો સ્રાવ થાય છે. કામના સંકલ્પને કારણે હર્ષથી ઉદીર્ણ થયેલું તે શુક્ર સમગ્ર દેહમાંથી શુક્રવાહી સ્રોતોદ્વારા વેગપૂર્વક સ્રવે છે. સુરતશ્રમની ઉષ્માથી ઘીની પેઠે પીગળીને તે સ્થાનભ્રષ્ટ થાય છે અને બસ્તિમાં એકઠું થઇ નિમ્નસ્થળમાંથી જળ આવે તેમ બહાર નીકળે છે.

વિક્ષેપ જેનું સ્વાભાવિક કાર્ય છે તે વ્યાન-વાયુ વડે રસધાતુ દેહમાં રોજ સર્વ ઠેકાણે નિરંતર એક સાથે ફેંકાય છે.

(ચરક ચિ. અ. ૧૫).

શરીરમાં સર્વભાવ સ્રોતો સિવાય થતા નથી, કે ક્ષય પામતા નથી. સ્રોતો રસ વગેરે પૂર્વરૂપોનો ત્યાગ કરીને રક્ત વગેરે ઉત્તર ધાતુઓમાં પરિણામ પામતી ધાતુઓના માર્ગ છે.

(ચરક વિ. અ. ૫)

શરીરની ધાતુઓ પોતપોતાની ઉષ્માવડે પાક પામે છે. ધાતુ પોતાના સ્રોતદ્વારા ધાતુથી પોષાય છે.

સ્રોતોનો રોધ થવાથી અને રક્ત વગેરે ધાતુઓનો ક્ષય થવાથી તેમજ ધાતુઓની ઉષ્મા ઓછી થવાથી રાજયક્ષ્મા પ્રવર્તે છે.

(ચરક ચિ. અ. ૮)

ધાતુઓ ધાતુઓનો આહાર કરે છે (ચરક સૂ. અ. ૨૮).

સુશ્રુતસંહિતા:–

તે આપ્યરસ યકૃત અને પ્લીહામાં જઇને રતાશ પામે છે.

રસમાંથી રક્ત. રક્તમાંથી માંસ, માંસમાંથી મેદ, મેદમાંથી અસ્થિ, અસ્થિમાંથી મજ્જા અને મજ્જામાંથી શુક્ર પેદા થાય છે.

આ સર્વ ધાતુઓનું તર્પણ અન્નપાનરસ કરે છે.

તે રસ એક એક ધાતુમાં ૩૧૫૦ કલા જેટલો સમય ટકે છે. એ રીતે પુરુષમાં એક મહીને શુક્ર બને છે, અને સ્ત્રીઓમાં એક મહીને આર્તવ તૈયાર થાય છે.

આ વિષયના શ્લોકમાં કહેલું છે કે રસમાંથી શુક્ર બને ત્યાં સુધી એકંદરે અઢાર હજાર નેવું કલા એટલે કે એક માસ થાય છે. આ શાસ્ત્રમાં અને બીજાં શાસ્ત્રમાં આ વાત સરખી છે.

આ રસ પોતાની સૂક્ષ્મ ઝડપથી સમસ્ત શરીરમાં શબ્દ, પ્રકાશ અને જળના પ્રવાહની માફક દોડે છે.

વાજીકરણ ઔષધો પોતાના બળ અને ગુણના ઉત્કર્ષથી વિરેચન દ્રવ્યો જેમ શીઘ્ર વિરેચન કરે છે તેમ શુક્રની શીઘ્ર પ્રવૃત્તિ કરે છે.

સમસ્ત શરીરના અવયવો, દોષો, ધાતુઓ અને મળો તથા આશયોમાં પહોંચનારા એ રસને વિશે એવી જિજ્ઞાસા થાય છે કે એ સૌમ્ય છે કે તૈજસ છે? (સુશ્રુત સૂ. અ. ૧૪)

રસ રક્તપુષ્ટિ કરે છે, રક્ત માંસપુષ્ટિ કરે છે, માંસ મેદની પુષ્ટિ કરે છે, એ જ પ્રમાણે મેદ અસ્થિઓની, અસ્થિઓ મજ્જાની અને મજ્જા શુક્રની પુષ્ટિ કરે છે.

પૂર્વધાતુ ખૂબ વધી જાય તો ઉત્તરધાતુને વધારે છે. માટે અતિ વધી ગયેલી ધાતુઓનો હ્રાસ હિતકારી છે. (સુશ્રુત સૂ. અ. ૧૫)

વ્યાનવાયુ વડે વિક્ષિપ્ત રસ શરીરના સર્વ-ધાતુઓનું તર્પણ કરે છે. (સુ. સૂ. અ. ૪૬)

કફ જેમાં પ્રધાન છે એવા દોષો દ્વારા રસના માર્ગો રૂંધાઇ જવાથી અથવા અતિવ્યવાય કરનાર પુરુષનું ક્ષીણ થવાથી બધી ધાતુઓ ક્ષય પામે છે. તેથી માણસ સુકાય છે.

(સુ. ઉ. અ. ૪૧)

વાગ્ભટ:–

આહારરસ, રસ, રક્ત, માંસ, મેદ, અસ્થિ, મજ્જા અને શુક્ર આ ધાતુઓમાં ફરીથી સાત ધાત્વગ્નિઓ દ્વારા પક્વ થાય છે.

રસમાંથી રક્ત, રક્તમાંથી માંસ, માંસમાંથી મેદ, મેદમાંથી અસ્થિ, અસ્થિમાંથી મજ્જા, મજ્જામાંથી શુક્ર અને શુક્રમાંથી ગર્ભ પેદા થાય છે

ધાતુઓના સ્નેહની પરંપરા પરમ્પરનુ ઉપસ્તભન કરે છે (અ હ શા મ ૩)

વધી ગયેલી પૂર્વધાતુ ઉત્તર ધાતુને વધારે છે અને ઘટી ગયેલી પૂર્વધાતુ ઉત્તર ધાતુને ઘટાડે છે (અ હ સૂ અ ૧૧)

હારીત –

આહારરસ સાત દિવસની અંદર દરરોજ ક્રમશ શ્વેત, કપોત હરિત, હારિદ્ર, પદ્મ, કિંશુક અને અળતો–આ પ્રમાણે દિવસના પરિવર્તન સાથે રંગમાં પરિવર્તન પામતો પામતો પિત્તો ષ્માના રંગથી શોણિતરૂપ પામે છે

અષ્ટાંગસંગ્રહમા તન્ત્રાન્તરીય મત –

આ પ્રમાણે સાક્ષાત અન્નરસ જ સર્વધાતુઓને કેટલાક કાળભેદથી પોષણુ આપે છે ધાતુઓ સ્વરૂપનુ ઉપમર્દન કરીને અન્ય ધાતુમા પરિવર્તન પામતી નથી (શા અ ૬)

આચાર્યોના ઉપરોક્ત વચનોમા ધાતુત્પત્તિ અને ધાતુપોષણુને સમર્થક એવી ખૂબ સામગ્રી પડી છે આપણે જે દૃષ્ટિએ એ વચનો ઉચ્ચારેલા છે તે દૃષ્ટિએ વિચાર કરીશુ તો તત્ત્વાન્વેષણુને અર્થે થયેલા એ પ્રમાણિક પ્રયત્નોને બહુ સહેલાઈથી સમજી શકીશુ

હવે આપણે યકૃત, પ્લીહા, આતરડા, ગુદા મૂત્રાશય, જીભ, સ્રોતો. પેશી, શિરા, સ્નાયુ, આશય, વૃક્ક, વૃષણુ, હૃદય, અને કલોમની ઉત્પત્તિમા સુશ્રુતાચાર્યનો મત જોઇએ –

યકૃત અને પ્લીહા રૂધિરમાથી ઉત્પન્ન થાય છે

રક્ત અને કફનો શ્રેષ્ઠ સાર છે તેને પિત્ત પકાવે છે, વાયુ એમા મદદગાર બને છે એટલે એ શ્રેષ્ઠ સારમાથી આતરડા ગુદા અને મૂત્રાશય બને છે

વાયુથી પ્રજ્વલિત પિત્ત કફ, શોણિત અને માંસને પકાવે છે એમાંથી જે સાર નીકળે છે તેની જીભ બને છે

પિત્તથી સયુક્ત વાયુ શરીરને જરૂરી સ્રોતો તૈયાર કરે છે

માસમા પ્રવેશ કરીને વાયુ પેશીઓનુ વિભજન કરે છે

મેદમાથી સ્નેહને લઇને શિરા અને સ્નાયુઓ બનાવે છે શિરાઓનો પાક મૃદુ છે ત્યારે સ્નાયુઓનો પાક તેમના કરતા કઠણુ છે

વાયુ માંસમા સ્થિતિ કરીને આશયો બનાવે છે

રૂધિર અને મેદના સારમાંથી વૃક્ક બને છે

માંસ, રૂધિર, કફ અને મેદના સારમાથી વૃષણુ બને છે

શોણિત અને કફના પ્રસાદમાથી હૃદય બને છે

યકૃત અને પ્લીહા શોણિતમાથી બને છે એ ઉપલક્ષણુ છે એટલે કલોમ પણુ શોણિત માથી બને છે એવો અર્થ લેવાનો છે

સત્કાર્યવાદ પ્રમાણે જે વસ્તુ છે તેની ઉત્પત્તિ થાય છે, અને જે નથી તે કદાપિ ઉત્પન્ન થઈ શકતી નથી એટલે ગર્ભબીજ (શુક્ર અને શોણિત) માં સાતે ધાતુઓ વિદ્યમાન છે ગર્ભાધાનકાળે એટલી બધી સૂક્ષ્મ હોય છે કે તેમનુ જ્ઞાન થવુ મુશ્કેલ છે જેમ વડના એક સૂક્ષ્મબીજને આપણે જોઇએ અને તેમા સમસ્ત વડ હોવા છતા એનુ દર્શન આપણે ના કરી શકીએ તેમ ગર્ભબીજમા રહેલી સાતે ધાતુઓનુ દર્શન કરી શકતા નથી સમય જતા ગર્ભશરીર બધાય છે ત્યારે એ ધાતુઓ વ્યક્ત થાય છે એટલે આપણે તેમનાં પ્રત્યક્ષ દર્શન કરી શકીએ છીએ. જન્મ પછી પણુ પુખ્ત ઉંમર પહેલા શુક્ર અને શોણિતના દર્શન નથી થતા છતા એ નથી એમ કહી શકતા નથી કારણુ કે ના હોય તો

કેન્સર, પાડાં, બરોળ, જળોદર, ક્ષય વગેરે અસાધ્ય દરદો સારાં થાય છે એવી ગપો આવેલી, પણ પાછળથી તેનું ભોપાળું થતાં તેને પકડવામાં આવેલો.

આથી આવી બાબતો સાંભળવામાં આવે ત્યારે બરાબર વિચાર કરી તપાસ કરી કોઈ ડાહ્યાની સલાહથી કામ કરવું. વિદ્યા કોઈ ખોટી નથી. ખરી વિદ્યાના ઉપાસકો બહુજ જવલ્લેજ હોય છે. પૈસા કે સોનું બનાવી આપનાર આવે તે બીજાને શું કામ બનાવી દે? અને મ્હેનતાણું જે લે તે પોતાને માટે કેમ ન બનાવી શકે કે બીજા પાસે આવા ઢોંગ કરી માગવું પડે? એમ વિચાર કરવો જોઇએ. હાલમાં દાંત પાડવાની ક્રિયા તો ઘણા વગર ઓજારે કે સંમોહન કે સંજ્ઞા નાશ કર્યા વિના કરે છે. અને ડેન્ટીસ્ટોએ છોડી દીધેલ કેસો પણ સારા થાય છે. માનસોપચારથી અને ક્રિશ્ચિયન સાયન્સથી યુરોપ અને અમેરિકામાં કેન્સર જેવા રોગો અટકાવવામાં આવ્યા છે. આપણા દેશમાં પણ ઘણા સંત અને મહાત્મા પુરૂષો પરોપકાર વૃત્તિથી સર્પ વિછીંના દંશ, રાંઝણ, આધાશીશી, દાઢ, પીચોટી ખસવી ઇ. મંત્ર દ્વારા સારા કરે છે. સુશ્રુત અને ભગવાન્ પતંજલી મંત્ર અને યોગવિદ્યાનું સમર્થન કરે છે. પણ આ વિદ્યા ગ્રહણ કરનાર કેવા હોય તે જુઓ:—

(૨) मंत्राणां ग्रहणं कार्यं स्त्रीमांसमधुवर्जिभिः॥

સુશ્રુત.

(૨) आहार शुद्धौ सत्वशुद्धिः सत्वशुद्धौ ध्रुवास्मृतिः॥

पतंजली.

અર્થાત્ (૧) મંત્રનું ગ્રહણ (દીક્ષા), પરસ્ત્રી, માંસ, અને દારૂનો જેમણે ત્યાગ કર્યો હોય તેમણે કરવું. બીજાને ફળશે નહિ.

(૨) આહાર શુદ્ધિ કરવાથી મન શુદ્ધ થાય તો સ્થિર બુદ્ધિ સ્મૃતિ થાય અને યોગનાં દ્વાર ખુલ્લાં થાય. વચન શુદ્ધિ થાય તોજ વચન સિદ્ધિ થાય.

પ્રસ્તુત લેખમાં પણ જે ચમત્કાર થતો જોવામાં આવ્યો છે ત્યાં પણ આહાર, આચાર અને વાણીની શુદ્ધિ પર ખાસ ભાર મૂકયો છે.

આપણે ત્યાં ભૂતકાળમાં આવા આચારોવાળા ઘણા થઇ ગયા છે. મજુસર ગામના એક મહારાજ. અને પૂ. હંસદેવ સ્વામી વિષે તેવુંજ છે. શ્રી સાંઇબાબા, મહાત્મા પાગલ, અરવિંદ મહર્ષિ ઇ. ઘણા વિષે આપણે સાંભળીએ છીએ, એ બધા ખરા સંતો કહેવાય બાકી વિદ્યાનું નામ વટાવી ખાનારા उदर निमित्त बहुकृतवेशः એવા પણ ઘણા મળી આવે છે. તેવાથી ચેતતા રહેવા જનતાને અમારી ભલામણ છે. (ભિષગ્ભારતી)

અનુક્રમ

"AROGYA SINDHU" Registered No. B. 5628

મગજની નબળાઇ મટાડી યાદશક્તિ સતેજ કરનાર

બ્રાહ્મીવટી (સ્પેશીઅલ)

* આ દવામાં સુવર્ણ, કસ્તુરી, અંબર, માણેક, નીલમ, મકરધ્વજ, બ્રાહ્મી, જટામાંસી જેવા મેધ્ય એટલે બુદ્ધિ વધારનાર ઔષધોના સુંદર સંયોગ કરવામાં આવ્યા છે.

* આ પાઠ જયપુરવાળા **શ્રી વૈદ્યરાજ લક્ષ્મીરામજી** જેવા સુપ્રસિદ્ધ આયુર્વેદજ્ઞના વર્ષોના અનુભવમાંથી બહાર આવ્યો છે.

  આ દવાના સેવનથી મગજની નબળાઇ. ઉન્માદ, અપસ્માર. હીસ્ટીરીઆ, ભ્રમ, અનિદ્રા. સન્નિપાતની પ્રલાપાવસ્થા વગેરે મટી મગજને ખુબ બળ મળે છે.

* મગજમારીનું કામ કરનાર વકીલો, વિદ્યાર્થીઓ, શિક્ષકો તથા અન્ય શિક્ષિત વર્ગોમાં માનસિક નબળાઇ ફરિયાદ ખુબ જોવામાં આવે છે. તે માટે આ દવા રામબાણ છે.

* આ દવા યાદશક્તિ વધારે છે. કોઇપણ પ્રકારના થાકને દૂર કરી હૃદય તથા મગજને બળ આપે છે.

* દરરોજ સવાર—સાંજ એકેક ગોળી દૂધ સાથે લેવી, જેમને દૂધ ન ફાવતું હોય તે અન્ય પીણા સાથે પણ લઇ શકે છે. આ દવામાં ખાસ કોઇ પરેજી નથી.

* પુરૂષ. સ્ત્રી, નાના. મોટાં સહુ કોઇ આનું સેવન કરી શકે છે.

આપને આ દવાની ખાત્રી કરી જોવા વિનંતી છે.

કિંમત તોલા ૦ા ની બાટલી ૧ ના (આશરે ૨૫ ગોળી) રૂ. સવાછ

પોસ્ટેજ પેકીંગ જુદું.

સિન્ધુ આયુર્વેદિક ફાર્મસી

૩૭૫. કાલબાદેવી રોડ. મુંબઇ ૨

ગાંધી રોડ, અમદાવાદ. * લીમડા ચોક, સુરત

તંત્રી મુદ્રક પ્રકાશક: વૈદ્ય ચન્દ્રશેખર ગો. ઠક્કર મુદ્રણ સ્થાન: આરોગ્યસિન્ધુ પ્રેસ, [illegible] પારડી.

આરોગ્ય, વૈદક, અને આયુર્વેદનું માસિક

આરોગ્યસિંધુ

સ્થાપક તંત્રી સ્વ. વૈદ્ય ગોપાલજી કુંવરજી ઠક્કુર
તંત્રી ચન્દ્રશેખર ગોપાલજી ઠક્કુર

વર્ષ ૩૧
અંક ૧૨

आयुः कामयमानेन धर्मार्थसुखसाधनम्।
आयुर्वेदोपदेशेषु विधेयः परमादरः॥

માગશર ૨૦૧૧
ડીસેમ્બર ૧૯૫૮

'आयुर्वेदीय क्रियाशारीर' और 'आयुर्वेदीय विकार विज्ञान' तथा पाठ्य पुस्तकोंके लेखक एवं पूना की ओ. ना. आयुर्वेद महा विद्यालय के प्रथम प्रिंसीपल तथा अपनी ओजस्विनी लेखनसे इतस्ततः विद्वान मान्य वैद्य रणजितराय देसाईजीने हमारी संस्थाकी मुलाकात लेते हुए निम्न अभिप्राय व्यक्त किया है —

सिन्ध आयुर्वेदिक फार्मेसी तथा उसका मुखपत्र 'आरोग्यसिन्धु' वर्षोंसे आयुर्वेद द्वारा जनताकी सेवा करते आ रहे हैं। आज मुझे उनके प्रधान कार्यालय की मुलाकात करनेका सद्भाग्य प्राप्त हुआ। मुझे इस बातसे हार्दिक सन्तोष हुआ कि, फार्मेसी के संचालक अन्य कई फार्मेसीयो के समान अपने कल्पों को बलवत्तर बनाने के लिए आयुर्वेद-बाह्य द्रव्यों का संयोग नहीं करते। औषध भी अधिकांश शास्त्रीय पाठोंके अनुसार तथा शास्त्रीय नाम रखते हुए ही बनाते हैं। इतना ही नहीं, अबतक उन्होंने महा यन्त्रों का भी उपयोग नहीं किया है। भविष्यमें भी वे अपनी इस नीतिमें परिवर्तन नहीं करना चाहते हैं। आरोग्यसिन्धु और उसके भेंटपुस्तकों तथा अन्य प्रकाशनों द्वारा भी वे आयुर्वेदके शास्त्र और अनुभव (कर्म) दोनों पक्षों के प्रचार का प्रयास कर रहे हैं। देश के विभाग के अनन्तर लगभग सर्वस्व कराचीमें छोड आने के बाद पुनः द्विगुण उत्साह से संचालकोंने फार्मेसी तथा आरोग्यसिन्धु का काम बम्बई में जमादिया है। इस के लिए वे सब प्रकार से अभिनन्दन के पात्र हैं भगवान धन्वन्तरि उन्हें अपने कार्य में और भी यश प्रदान करें।

वैद्य रणजितराय

विलेपार्ले (पूर्व)

॥ श्री धन्वन्तरये नम ॥

આરોગ્ય, વૈદક અને
આયુર્વેદનુ માસિક

સ્થાપના ૧૯૨૧

આરોગ્યસિન્ધુ

સ્થાપક તત્રી
સ્વ વૈદ્ય ગો. કું. ઠક્કુર

સપાદક
ચન્દ્રશેખર ઠક્કુર

વર્ષ ૩૧ અંક ૧૨
ડીસેમ્બર ૧૯૫૪
માગસર સં. ૨૦૧૧

વાર્ષિક લવાજમ રૂ. ૪
હિંદુસ્થાન બહાર શીલીંગ ૮

દર વર્ષે ભેટ પુસ્તક

અગત્યનું નિવેદન

(ગ્રાહકો ખાસ ધ્યાન દઇ વાચે)

આરોગ્યસિન્ધુ આ અંક સાથે પોતાનું ૩૧ મુ વર્ષ પૂરુ કરે છે આવતા અંકથી એનુ નવુ ૩૨ મુ વર્ષ શરૂ થશે મોટા ભાગના ગ્રાહકોનુ લવાજમ આ અંક સાથે પૂરૂ થાય છે. મુબઈ, અમદાવાદ, સુરતના કેટલાક સ્થાનિક ગ્રાહકોના લવાજમ બાકી છે તે લોકોને જુદા પત્રો લખાઈ ગયા છે, તેઓ કૃપા કરી લવાજમ ભરી જાય બહારગામના ગ્રાહકો માટે સૌથી વધુ સવલત ભર્યું છે કે તેઓ રૂ ૪–૦–૦ નો મની ઓર્ડર કરે વી પી થી મગાવતા આના ૦–૯–૦ પોસ્ટેજ વધુ લાગે છે છતા જેમણે વી પી થી મગાવવુ હોય તેમણે અમને પત્ર લખવો જોઈએ

'આરોગ્યસિન્ધુ'ને સર્વોપયોગી પત્ર બનાવવા હમેશા પ્રયત્નશીલ રહ્યા છીએ વૈદ્યોપયોગી લેખો, અનુભૂત પ્રયોગો, જાણવા જેવા સમાચારો, તત્રી–નોધ, અન્ય પત્રોમા પ્રગટ થતા વૈદકના ઉપયોગી લેખો, જાહેર જનતાને રસ પડે તેવા સામાન્ય માણસ પણ સરળતાથી સમજી શકે તેવા વૈદકના લેખો રજુ કરવા અમે હમેશા સજાગ રહ્યા છીએ એટલે આજે આરોગ્યસિન્ધુનો એક બહોળો વર્ગ વૈદ્ય–ડૉક્ટરો અને સદ્‌ગૃહસ્થોનો બનેલો છે સિન્ધ આયુર્વેદિક ફાર્મસીનુ આ મુખપત્ર છે માટે પાનાઓ ભરી તેમા ફાર્મસીની જાહેરખ છાપી વાચકોને અન્યાય અમોએ કદિ પણ નથી કર્યો, અને કરીશુ પણ નહિ

અમારા બહારગામના પ્રવાસમા હમણા એક આગળપડતા વૈદકીય પત્રના સચાલક જોડે વાત ચીત કરતા તેમણે જ્યારે એ પત્રની ગ્રાહકની સખ્યા અમોને કહી ત્યારે અમને બહુજ દુ ખ થયું ખરેજ, આજે વૈદકીય પત્રોને જે ઉત્તેજન મળવુ ઘટે તેનો આઠમો ભાગ પણ મળતો નથી જ્યારે હિંદી ભાષામા પ્રગટ થતા વૈદક પત્રોને પુષ્કળ ઉત્તેજન મળે છે આ પ્રકારે ગુજરાતના વૈદ્યોએ પણ વૈદક પત્રોને ઉત્તેજન આપવુ ઘટે

નવા વર્ષનુ ભેટનુ પુસ્તક આ વર્ષે સમયસર છાપી જાનેવારીમા બહાર પાડવાનો ઈરાદો છે વાચકોને વિનતી છે કે તેઓ પોતે ગ્રાહક તરીકે જે સહકાર આપ્યો છે તે ચાલુ રાખી વધારામા જો દરેક ગ્રાહક એકેક ગ્રાહક વધારી આપે તો પત્રને વધુ સુદર રૂપે રજુ કરી શકવાની અમારી અભિલાષા ફળે આશા છે કે અમારી આ પ્રાર્થના વ્યર્થ નહીં જાય.

આરોગ્યસિન્ધુના ગ્રાહકો દિલ દઇ આ નિવેદનનો અમલ કરે અને અમને અમારા કાર્યમા સહાયરૂપ બની ઉપકૃત કરશે તેવી આશા છે

વ્યવસ્થાપક 'આરોગ્યસિન્ધુ'

તંદુરસ્તીનો આદર્શ

આયુર્વેદમાં દિનચર્યાનું વર્ણન સ્વસ્થવૃત્તમાં બહુજ સુંદર રીતે કરવામાં આવ્યું છે. તંદુરસ્તીની શોધમાં બહાર પડેલા આજના જગતને આયુર્વેદોક્ત સ્વાસ્થ્યવૃત્તના વર્ગો–Classes, પરિપત્રો–Pamflets, પુસ્તકો–Texts પહોંચતા કરવામાં આવે તો જગત પર ભારે ઉપકાર થાય! આયુર્વેદ દિનચર્યાની શરૂઆત બ્રાહ્મ મુહૂર્તમાં ઉઠવાની સલાહથી કરે છે. કહે છે.' "ब्राह्मे मुहूर्ते उत्तिष्ठेत स्वस्थ रक्षार्थमायुषः।' આયુષ્યની રક્ષા માટે બ્રાહ્મ મુહૂર્ત એટલે પરોઢિયે ઊઠો. આજે તો જગતે પ્રગતિ કરી છે. વર્તમાનપત્રમાં વાંચ્યું કે તમે હવે સમય આપશો એ સમયે ટેલિફોન દ્વારા સવારે તમને જગાડવામાં આવશે! માત્ર બે આનાનો ખર્ચ! પણ કેવી સગવડ?

સવારના કૂકડાઓ બોલે છે. સૂરજની છડી પોકારે છે. પ્રભાતનો પોકાર કરે છે. એ બધું વિના મૂલ્યે મળે છે પણ તેનો ખપ નથી. રાત્રે વાચન માટે ઉજાગરાઓ કરવા, સવારે ખાસ્સા મોડા ઊઠવું, શરીરમાં વાયુ પ્રકોપે, કબજ થાય ત્યારે એસ્પિરિનની ટીકડી ખાઇ લેવી! આ છે આજની સભ્યતા. બ્રાહ્મ મુહૂર્તમાં ઉઠયા પછી શૌચાદિ ક્રિયાથી નિવૃત્ત થવાનું કહ્યું છે. આ કુદરતી વેગોને સમયસર રાખવાથી માનવીને તંદુરસ્તી આપોઆપ મળી રહે છે. ટેવ પાડો. દરરોજ પરોઢિયે ઊઠો. અને વેગોને નિયમિત બનાવો. કદી પણ જુલાબ માટે મીઠી ચોકલેટ, વિલાયતી મીઠું કે સ્વાદિષ્ટ વિરેચન લેવું નહિ પડે! દવાઓ આપણને છોડતી નથી એવું નથી પણ આપણે દવાને મૂકતા નથી એ હકીકત છે!

આજનો માનવી બુદ્ધિજીવી બન્યો છે. આપણા પૂર્વજો પાસે બુદ્ધિ હતી તે કરતાં આજના માનવી પાસે વધારે છે! છતાં તે દુઃખી છે. આજે બારી બારણાંઓમાં વેંટિલેશન દ્વારા હવા ઊજાસ છે, વીજળી બળે છે, દરિયા કિનારે ફ્લેટો છે, આ બધું હાઇજિનિક છે. છતાં માણસની આયુમર્યાદા ઘટી છે. તે વધુને વધુ બિમાર બન્યો છે. તે રોગમુક્ત થવા માટે ઔષધનો આશરો શોધે છે.

આપણા પૂર્વજો તો માટી ગૂંદેલી જમીન વાળી, વેંટિલેશન વગરની, વીજળી વગરની મઢુલીઓમાં રહેતા. તો પણ વધુ અને લાંબુ જીવતા, નેત્રો તેજસ્વી રહેતા, બીમારી નહોતી આવતી એમ નહીં, પણ સાવ ઓછી આવતી. અને જે કોઈ બિમાર પડતું તે પોતાને પણ એ વિષયમાં સુધારતું. માત્ર રોગનું જ દમન કરવામાં બહાદુરી નથી.

તંદુરસ્તીના આદર્શ માટે માનવીએ દિનચર્યા સુધારવી પડશે. શીખવી પડશે. આચરવી જોઈશે. સવારે વહેલા ઉઠો. કુદરતી વેગોને નિયમિત નિવૃત્તિ આપો. વ્યાયામ કરો, તેલની માલિશ કરો, સ્નાન કરો, ઇશ્વરનું સ્મરણ કરો, આદર્શ ભોજન કરો. ઇષ્ટ વ્યાપાર પ્રવૃત્તિ કરો. રાત્રે સમયસર જમો, તાંબુલ ભક્ષણ કરો. સમયસર વાળ અને નખ કપાવી સ્વચ્છ રહો. રોજ ચંક્રમણ (ફરવા જવું) કરો. આ બધું નિયમિત રીતે કરો. નિષ્ઠાથી કરો. આમ કરતાં રોજ-બ-રોજ તમે જીંદગીનો વધુ આનંદ માણશો.

તંદુરસ્તી માટે તમારે દવાઓની શીશી સામે નહિ પણ કુદરતે તમને આપેલ હવા, પાણી. પ્રકાશ, અન્ન. વ્યાયામ જેવી બાબતો પર મદાર રાખવો જોઈએ. શરીરમાં રોગ હોય ત્યારે એનો ઉપચાર ન કરો એમ હું નથી કહેતો પણ ઉપચાર કરો ત્યારે તમે તમારી જાતને મદદરૂપ નીવડો, માત્ર ડોઝ પીવાની આદત ન પાડો.

આયુર્વેદને જેઓ ઓસડિયાંનું શાસ્ત્ર માત્ર સમજે છે તેઓ ભીંત ભૂલે છે. વૈદ્યોએ જનતામાં આરોગ્યના આદર્શોનો પ્રચાર કરવો જોઇએ. આયુર્વેદિક દિનચર્યા, રાત્રિચર્યા, ઋતુચર્યાના સિદ્ધાંતોને વર્તમાનપત્રો, રેડિયો, સભાઓ આદિ દ્વારા પ્રસરાવવાં જોઈએ.

આયુર્વેદોક્ત દિનચર્યાના સૂત્રો ટૂકમા આ પ્રમાણે છે —રોજ સવારે પ્રાત કાળે વ્હેલા ઊઠો જાગ્યા પછી મલ, વાયુ, મૂત્રાદિક વેગોનુ વિસર્જન કરવુ આ વેગોને રોકવાથી માનવી વધુ વ્યથિત થાય છે બલાત્કારથી હાજત ઉત્પન્ન કરવી નહીં પછી રોજ સારૂ દાતણ કરવુ દાત મુખના દ્વાર રક્ષક છે તેમને નિત્ય સાફ કરવાં બાર આગળ લાબુ ટચલી આગળીની અણી જેવુ જાડુ મગ્ગા ગાઠ વગરનુ દાતણ કરવુ તેના કુચા કુચાથી શુઠ, મરી પીપર, તેજબલ જેવા દ્રવ્યો સિંધવ સાથે મેળવેલા મજનથી દાત ચોકખા રાખવા દાતણ વિધિ દક્ષોના કરના એથી આરોગ્ય વધે છે પછી નાકમા તેલના ટીપા નાખવા, આખમા સુરમો આજવો પાચ પાચ દિવસે નખ, દાઢી કેશાદિક કર્તન કરાવવુ, ત્યારબાદ વ્યાયામ કરવો તે પણ શક્તિ અનુસાર કરવો એથી શરીરમા સ્ફૂર્તિ વધે છે કફ ઘટી, અગ્નિ વધે છે શરીરના સ્થૌલ્યને તે મટાડે છે પછી શરીરે તેલ ચોળવુ તેથી ચામડી તેજસ્વી થાય છે જરાવસ્થા અટકે છે પછી શરીરે ચૂર્ણ ચોળી નાહવુ. નાહવાથી અગ્નિ દીપ્ત થઈ શક્તિ વધી, ઉત્સાહ, બળ, વૃદ્ધિ થઈ પાપનો નાશ થાય છે પછી સાદા સ્વચ્છ ઋતુ અનુસાર વસ્ત્રો પહેરવા મેલા વસ્ત્રો કદિ ન પહેરવા ત્યારબાદ ભોજનની વિધિ અનુસાર ભોજન કરવુ

આ પ્રમાણે પ્રાત કાલથી જે શરૂઆત થવી જોઈએ તેથી ઊધુ થાય છે ઉઠયા કે પેસ્ટ ઘસી જલેબી ગાઠિયા—પુરી કે ચા સાથે જીવન શરૂ થાય છે વર્તમાનપત્ર વાચવામા સમય જાય છે, પછી જેમ તેમ નાહી ધોઈ જલદીથી અદ્ધર જીવે જમી નવ સાડત્રીશની ગાડી પકડવા આજનો પ્રગતિશીલ માનવી દોડે છે જમ્યા પછી દોડવુ એ મરણને નોતરવુ છે એમ આયુર્વેદ કહે છે

તદુરસ્તીના શોધકોએ દિનચર્યા સુધારવી ઘટે

તત્રી.

મુંબઇ સરકારનું એક વધુ અભિનંદનીય પગલું!

શ્રી વૈદ્ય પં. હરિદત્ત શાસ્ત્રીની

આયુર્વેદના ડાયરેકટર તરીકે નિમણુંક

ઘણા લાંબા સમયથી વૈદ્યોની માગણી મુંબઈ રાજ્યમાં આયુર્વેદના એક ડાયરેકટર માટેની હતી. આ માટે વખતોવખત સમ્મેલન, સભા આદિમાં ઠરાવો દ્વારા આ માગણી થતી હતી. આ માટે 'આરોગ્યસિન્ધુ'ના વાચકોને એક આનંદજનક સમાચાર આપતા અમો હર્ષ અનુભવીએ છીએ.

મુંબઈ સરકારે આયુર્વેદાચાર્ય પંડિત હરિદત્ત નથ્થુરામ શાસ્ત્રીની નિમણૂંક આયુર્વેદના ડાયરેકટર તરીકે કરી છે. આયુર્વેદ નિયામક તરીકે હાલે તેમની કચેરી સર્જ્યન જનરલની ઓફિસમાં રહેશે અને એક વર્ષ સુધી તેઓ સર્જ્યન જેનરલની દેખરેખ હેઠળ વહિવટ સંભાળશે.

આયુર્વેદાચાર્ય પંડિત હરિદત્ત શાસ્ત્રી જાબના સુપ્રસિદ્ધ વૈદ્યરાજ અને છેલ્લા બે ર્ષોથી મુંબઈમાં આયુર્વેદના વિકાસ માટે થપાએલ યુનીવર્સલ હેલ્થ ઈન્સ્ટીટયુટ અને ની હોસ્પિટલ સાથે જોડાએલા હતા.

પં. હરિદત્ત શાસ્ત્રીનો જન્મ સને ૧૯૦૩ માં જલંધર સીટીમાં થયો હતો અને હિંદના ભાગલા પડતાં પહેલાં તેઓ લાહોરની પ્રખ્યાત વૈદ્ય સુલચંદ આયુર્વેદિક હોસ્પિટલના ચાર્જમાં હતા. આ હોસ્પિટલમાં તેઓ પં. શીવશર્મા સાથે આયુર્વેદના વિકાસનું કાર્ય કરી રહ્યા હતા.

૧૯૨૧ માં પંજાબ યુનીવર્સિટીની શાસ્ત્રીની પરીક્ષા તેમણે પસાર કરી હતી અને ૧૯૨૫ ની સાલ સુધી બનારસના પ્રખ્યાત શ્રી. ત્ર્યંબક શાસ્ત્રી પાસે દર્શન શાસ્ત્ર અને આયુર્વેદનો ઊંડો અભ્યાસ કર્યો હતો.

૧૯૨૮ માં ઓલ ઈંડીયા આયુર્વેદિક વિદ્યાપીઠની આયુર્વેદાચાર્યની પરીક્ષા ફર્સ્ટ ક્લાસમાં પસાર કરી હતી અને "આયુર્વેદ રહસ્ય હેતુ સુચક" એ વિષય ઉપર અભ્યાસપુર્ણ નિબંધ લખીને કરાંચી ખાતે ઓલ ઈંડીઆ આયુર્વેદિક સંમેલનમાં સુવર્ણચંદ્રક પ્રાપ્ત કર્યો હતો. ત્યાર પછી ૧૯૩૨ થી ૧૯૩૫ સુધી લાહોરમાં શ્રી. સનાતન ધર્મ આયુર્વેદ કોલેજમાં કાય ચિકિત્સા, રસાયણ શાસ્ત્ર અને ચરક સંહિતાના પ્રોફેસર તરીકે કાર્ય કર્યું હતું.

૧૯૩૮ થી ૧૯૪૧ સુધી ઓલ ઈંડીઆ આયુર્વેદિક કોન્ફરન્સના મંત્રી પદે કાર્ય કર્યું હતું. સને ૧૯૪૨ માં આયુર્વેદિક કોન્ફરન્સના બે વર્ષ સુધી પ્રમુખસ્થાને ચુંટાયા હતા.

શ્રી. હરિદત્ત શાસ્ત્રીએ આયુર્વેદ ઉપર ઘણા ગ્રંથો લખ્યા છે જે આયુર્વેદની શાળાઓ અને કોલેજોના અભ્યાસક્રમમાં ચાલે છે. જેમાં મુખ્ય ચરક સંહિતા ઉપરનું ભાષ્ય રસ તરંગીની અને "રત્નાવલી ભૈષજ" વગેરે છે. હાલમાં તેઓ મુંબઈમાં શુદ્ધ આયુર્વેદિક પુનર્વસુ આયુર્વેદ વિદ્યાલયના ઓનરરી પ્રીન્સીપાલ પણ છે. ઉપરાંત યુનીવર્સલ હેલ્થ ઇન્સ્ટિટયુટના ચીફ આયુર્વેદિક ફીઝીશીયન તરીકે પણ સેવાઓ આપે છે. તેઓ સંસ્કૃત અને હિંદી ભાષાનું ઉંડું જ્ઞાન ધરાવે છે. ઉપરાંત અંગ્રેજી. મરાઠી, બંગાલી અને ગુજરાતી ભાષાઓ ઉપર પણ પ્રભુત્વ ધરાવે છે.

આયુર્વેદને ઉત્તેજન આપવાની નેમ ધરાવતી મુંબઇ સરકારે આયુર્વેદની આવી એક નિષ્ણાત અને પરિસ્થિતીથી સંપુર્ણ માહિતગાર એવી વ્યક્તિની ડિરેકટર તરીકે નિમણૂંક કરી યોગ્ય દિશામાં પગલું ભર્યું છે.

અનુભવસિદ્ધ પ્રયોગો

- લેખક
વૈદ્ય હીરાલાલ લલ્લુરામ દવે–અમદાવાદ.

૧ લીલુ ખરજવુ .–

જે ખરજવામાથી પાણી જેવી રસી નીકળતી હોય તેને લીલુ ખરજવુ કહે છે તે માટે દવા રાઈ (વઘારમા વપરાય છે તે) જરૂર હોય તેટલી લઇને ડીબડામા નાખી ચૂલે મુકવી તદ્દન કાળી થાય ત્યાસુધી શેકવી પછી નીચે ઉતારી ઠડી થયા બાદ પત્થર પર અથવા ખલમા ઝીણી વાટવી પછી તેમા સરસીયુ અથવા તલનુ તેલ મેળવી જોઇએ તેવો મલમ બનાવવો (તેલ અને રાઈનીભસ્મ બરાબર ઘુટવા) દવા તૈયાર થઇ લીમડાના પાનને બાફીને તે પાણીથી ખરજવુ ધોઇને (નવશેકા પાણીથી ધોઇને) પછી કોરૂ થયા બાદ દવા લગાડવી બીજે દિવસે પણ તે પ્રમાણે લગાડવી આ પ્રમાણે જ્યા સુધી ખરજવુ મટે ત્યા સુધી દવા લગાડવી થોડા દિવસમા મટી જશે આ ઉપચારથી લીનુ ખરજવુ મટેલુ છે

૨ પ્રમેહ :–

ત્રણ દિવસ અથવા સાત દિવસ સુધી લાગટ પતાસામા ઉમરડાનુ દૂધ (૦। તોલો) લેવાથી પ્રમેહ જલદી મટે છે

૩ શિરદર્દ .–

માથાનો દુખાવો ચીનાઈ સાકર (સફેદ)તે ઝીણી વાટી, અગારા ઉપર ભભરાવી ધુમાડાનો નાસ દેવા શરીર પર માથે મોઢે કપડુ ઓઢી લેવુ ધુમાડો બહાર જતો ન રહે એમ કરવાથી માથાનુ દર્દ મટી જશે

૪ ચોથીઓતાવ .–

ખડીઓ ખાર તોલો ૦।, સાકર તોલો ૧ સાથે વાટી ફાકવુ ઉપર પાણી પીવુ નહિ, બે કલાક સુધી પાણી ન પીવુ આ પ્રમાણે ચાર છ દિવસ કરવાથી ચોથીઓતાવ મટશે પાણી પીવાથી ગુણ નહિ થાય

૫ પેટની ચુક ઉપર –

કળીચૂનાને કપડેથી ચાળી લઇ તેને લીંબુના રસના સાત પૂટ આપવા (પૂટ આપતા સૂકવવા જાએ સૂકવવુ) પૂટ અપાઇ રહ્યા બાદ તેમા કાચી ફટકડી અને હળદર ચૂનાના સરખા વજને બન્ને વસ્તુઓ જુદી જુદી લઈ પછી મેળવી ગુદરના પાણીથી ગોળીઓ ચણા જેવડી વાળવી તેમાથી બે ગોળી આપવી બબ્બે કલાકને અતરે વધારેમા વધારે ૮ આઠ ગોળી આપવાથી આરામ થશેજ

૬ પેસાબમા લોહી પડે .–

મેદીના લીલા પાનનો રસ તોલો ૧, સાકર તોલો ૧, ચોકખુ ઘી તોલો ૧ ત્રણે ભેગા કરી ચાટવાથી પડતુ લોહી બધ થાય છે

૭ ઉધરસ .–

સચળને લોઢીપર શેકી પછી ઝીણ વાટી શીશીમા ભરી રાખવુ રાત્રે સૂતી વખતે ચોકખા ઘી સાથે ચાટીને પાણી પીધા વગર સૂઇ રહેવુ તેથી ગળફા પડી ઉધરસ શાન્ત થશે

૮ ઇન્દ્રિય ઉપરની ચાંદી .–

દારૂડીના છોડની ડુખ તોડતા પીળો રગ નીકળે છે–તે રસ તાજો ચાદી ઉપર ચોપડવાથી રૂઝ આવી જાય છે ને આરામ થઈ જાય છે

૯ પાચક ખારેક –

સારી જાતની માવાદાર મોટી ખારેકો શેર–૧ લેવી સૂઠ મરી, લીંડીપીપર, લવીંગ, જાયફળ, જાવત્રી, ધાણા વરીઆળી દરેક બબ્બે તોલા લેવા સાફ કરી અલગ અલગ ખાડી વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવુ તેમા સીંધાલુણ ૦।। થી ૦।।। તોલો બરાબર ખાડી મેળવવુ ખારેકોને લીંબુના રસમા કલાઈવાળા યા કાચના વાસણમા પલાળવી પલળ્યા બાદ તેમાથી ઠળીયા કાઢી નાખવા પછી તેમા પેલો તૈયાર થયેલો મસાલો ભરવો મસાલો ભર્યા બાદ તેના ઉપર સુતરનો દોરો વીંટવો અને પછી પાછી લીંબુના રસમાં બે દિવસ રાખવી બાદ બહાર કાઢી તડકે સુકવી રાખવી આ ખારેક સ્વાદિષ્ટ અને પાચક છે

આંખનું આરોગ્ય

ડૉ. આર. એસ. અગરવાલ આંખની બાબતમાં નિષ્ણાત સાબીત થઈ ચુકયા છે. એમનાં પુસ્તકો આંખનાં દરદો, આંખની સારવાર માટે અતિ ઉપયોગી માર્ગદર્શક નીવડયાં છે. એમના વિચારો આંખના વિષયમાં ક્રાંતિકારી કહેવાય એવા છે. ચશ્માના વપરાશના ડૉ. અગરવાલ ભારે વિરોધી છે, અને પોતાના વિચારોના સમર્થનમાં સચોટ દલીલો રજુ કરી છે. આંખ બગડવાનાં અનેક કહેવાતાં કારણો આપણામાં માન્યતાઓ તરીકે જડ ઘાલી બેઠાં છે, એના પર અહીં ડૉ. અગરવાલે લખેલા લેખમાં વેધક પ્રકાશ નંખાયો છે.

આંખને લગતું આરોગ્યશાસ્ત્ર આપણને શીખવાડે છે કે આપણે વિધ વિધ અસરોથી આંખને બચાવવી જોઇએ. જો કે એ અસરોથી સર્વથા દુર રહેવું એ હંમેશાં બની શકે એમ હોતું નથી, પણ એમ માનવા–મનાવવામાં આવે છે કે એવી અસરોથી ન બચનાર પોતાની આંખ બગાડે છે. ખુબ સખત તેજ, ઝાંખું અજવાળું, અજવાળાના ત્વરિત ફેરફારો, ઝીણા અક્ષરોનું વાંચન, સુતાં સુતાં વાંચવું, સીનેમાં જોવા વગેરે 'આંખ માટે ખરાબ' મનાતા આવ્યા છે અને એની અનિષ્ટ અસર વિશે આજ સુધીમાં ઘણું સાહિત્ય બહાર પડયું છે.

આ બધા વિચારો સત્યથી સાવ વિરૂદ્ધ છે. જો આંખનો બરાબર ઉપયોગ કરાય તો પ્રતિકુળ સ્થિતિની અસરોથી આંખને નુકશાન પહોંચતું નથી, એટલું જ નહિ, પણ ખરેખર લાભ કરે છે—કેમ કે એ અનુકુળ અસરો કરતાં પ્રતિકુળ અસરો હેઠળ જોવામાં આંખને વધારે પ્રમાણમાં આરામ અને જરૂરી કસરત મળી રહે છે. એ વાત ખરી કે આવી પ્રતિકુળ અસરથી પહેલાં તો કંઈક બેચેની સામાન્ય રીતે આરોગ્યવંત આંખવાળાનેય લાગે ખરી. પરંતુ હકીકતોના સંભાળપૂર્વકના અભ્યાસથી સમજાઇ રહે છે કે જે માણસોને અપૂર્ણ દ્રષ્ટિ હોય છે તેમને જ આવી પ્રતિકુળ અસરો ગંભીર લાગે છે. અને જો તેવાઓ પણ યોગ્ય રીતે આંખનો ઉપયોગ કરે તો એમની ખોટી ટેવો બદલાઈ જાય અને ઘણો ફાયદો મેળવી શકે.

આંખની રચના જ એવી છે કે એ પ્રકાશ સામે પ્રત્યાઘાત કરે છે અને અતિશય તેજમાં પોતાની સંભાળ લેવાની શકિત કુદરતી રીતે જ ધરાવે છે. આમ છતાંય ડોકટરો તેમજ સામાન્ય જનતા સખત તેજની બીક રાખે છે. મકાનોની અંદર તેમજ બહાર અસામાન્ય સાવચેતીઓ રખાય છે, અને એ માટે છત્રીઓ, ટોપા, કાળાં ચશ્માં, આંખના શેડ અને પાટાનો ઉપયોગ કરાય છે. જો ખરેખર આંખનો કંઇ રોગ થયો હોય તો દરદીને અઠવાડીયાં, મહીના અને વર્ષો સુધી અંધારા ઓરડામાં કે આંખે પાટા બાંધીને સુવાડી રખાય છે.

આવા એક વિશ્વવ્યાપી ભય બાબતમાં લંડનની રોયલ ઓપ્થેલ્મીક હોસ્પીટલના ડૉ. જે. હર્બર્ટ પાર્સન્સે, ૧૯૧૦માં અમેરીકન મેડીકલ એસોસીએશનના ઓપ્થેલમોલોજીકલ (આંખને લગતા) વિભાગની મીટીંગને સંબોધતાં કહ્યું હતું કે: 'જો આંખના તબીબો પોતાની જાત સાથે પ્રમાણીક હોય તો 'આંખોને સખત તેજથી નુકશાન પહોંચે છે' એ બાબતમાં તેઓએ પોતાનું સદંતર અજ્ઞાન કબુલવું જોઇએ.' એ પછી વેરહોફ અને બોલ તરફથી જે અખતરાઓ થયા એથી સાબીત થઈ ચુકયું છે કે આવા તેજથી આંખને નુકશાન પહોંચવાનો જે ડર કહેવાય છે તે 'અતિશયોકિતભર્યો છે.'

અલબત્ત એની તો ના પડાય નહિ કે કેટલીકવાર ખુબ સખત અજવાળાંથી બેચેની-ભર્યાં ચિહ્નો ઉત્પન્ન થાય છે ખરાં; પરંતુ એકલા સખત તેજથી જ આંખને કાયમી નુકશાન થાય એવી માન્યતાને ડૉ. વેરહોફ અને બોલ અખતરાઓથી કે દરદોની તપાસ પરથી પુરવાર કરી શકતા નથી.

આખોને તેજ નહિ પણ અધારાથી નુકસાન થાય છે અજવાળાથી લાબો વખત દુર રહેવાથી હમેશા આખનુ તેજ ઓછુ થાય છે અને ગભીર પ્રકારની સ્થિતિ ઉભી થાય છે જે નાના છોકરા અધારા મકાનોમા રહે છે એમને ઘણીવાર આખમા ખીલ થાય છે, જેવી છેવટે અધાપો આવે છે આખોને સૂર્ય સામે કે સખત વિજળી પ્રકાશ સામે બધ કરી ઉભા રહેવાથી આખનુ આરોગ્ય સુધરે છે, અનેક એચેનીઓ દૂર થાય છે, અને આખના ઘણા દરદોમા સારો ફાયદો કરે છે

બાળકોને હમેશા તેમના માબાપ અને શિક્ષકો ઝાખા પ્રકાશમા ન વાચવાની ચેતવણી આપે છે વસ્તુત ઝાખા પ્રકાશમા વાચવા કે ઝીણુ કામ કરવા માટે આખી દુનિયામા ભય જણાય છે પરતુ આ ડર પાયા વિનાનો છે બેચેન થયા વિના જોઈ શકાય એટલો પ્રકાશ હોય-તો, ઝાખા પ્રકાશમા વાચવાથી આખને નુકસાન થતુ નથી એટલુ જ નહિ પણ કદાચ લાભકર્તા પણ નીવડે

પ્રકાશના એકાએક ફેરફારોથી આખને નુકસાન થાય એમ મનાય છે પણ આ માન્યતાને ટેકો આપે એવી કોઇ હકીકત જણાઈ નથી પ્રકાશના એકાએક ફેરફારોથી બેશક અનેકોને બેચેની લાગે છે, પણ એથી નુકસાનને બદલે ફાયદો થતો જણાય છે જે માણસોને અપૂર્ણ દષ્ટિ હોય તેમને પ્રકાશના પ્રમાણમા ફેરફાર થવાથી કેટલીકવાર ઓછુ દેખાય એમ બને છે પણ એવુ ટુક સમય માટે જ બને છે, અને જો આવી સ્થિતિમા આખને વારવાર વાપરવામા આવે તો દષ્ટિને ફાયદો થાય છે

ઉગ્ર અને ઝાખા પ્રકાશમા વારાફરતી વાચવાથી, અગર તો અધારા ઓરડામાથી પ્રકાશવાળા ઓરડામા જવા આવવાથી દષ્ટિને લાભ થાય છે ચલચિત્રોના ઉત્પાદનમા પ્રકાશના ત્વરિત અને ઉગ્ર ફેરફારોનો ઉપયોગ થાય છે એથી પણ આખોને ફાયદો થાય છે

ઝીણા અક્ષરોનુ વાંચન :—

સામાન્ય માન્યતા એવી છે કે ઝીણા અક્ષરો વાચવાથી આખો બગડે છે અને ઘણા લેખકોનો અભિપ્રાય છે કે ઝીણા અક્ષરોથી આખ ખેચાય છે ને ચશ્મા આવે છે આ બાબતમા એ તો જાણીતુ છે કે ચીની અને જાપાનીઓ ઘણા મોટા અક્ષરોનો ઉપયોગ કરે છે અને મોટેભાગે ચશ્માધારી હોય છે ખરી રીતે દુનિયા પરની બીજી કોઈ પ્રજા એટલી બધી ચશ્માધારી નથી ડો કમ્યુ એચ બેટસે ચશ્માની મદદ વગર અપૂર્ણ દષ્ટિ અટકાવવાની અને સુધારવાની અનેક નોધપાત્ર શોધ કરી છે આ શોધોમાની અગત્યની એક અને જે વારવાર પુરવાર થઇ છે એ મરખી લીટીઓવાળા અક્ષરોની

મોટા અક્ષરો પૂર્ણ દ્રષ્ટિ માટે ખરાબ છે, કેમકે આખ આખા અક્ષરને એકી સાથે જોવાનો પ્રયાસ કરે છે કોઇ માણસ એક વસ્તુ જુએ, દાખલા તરીકે, ખુરશી, તો એ વસ્તુ જો આખી જ એકદમ જોવાય તો અસ્પષ્ટ દેખાય તમે કદાચ ખુરશીના હાથા પગ પીઠ અને બેઠક એકી સાથે ન દેખી શકો—જો તમે પીઠ કે બેઠક પહેલી જુઓ તો એ આખી વસ્તુ સ્પષ્ટ જણાય. કેન્દ્રીત નજર આને કહેવાય—એટલે કે જે તમે જોતા હો તે ઉત્તમ પ્રકારે જોવુ અને મોટા અક્ષરોના વાચનમા સામાન્ય રીતે આ પ્રકારની કેન્દ્રીત દષ્ટિનો અભાવ હોય છે

આખને બરાબર આરામ મળે અને કેન્દ્રીત દ્રષ્ટિ બરાબર હોય તો જ ઝીણા અક્ષરોનુ વાચન થઈ શકે ખૂબ જ નાના અક્ષરોવાળી ચોપડીઓ વાચવાથી બાળકોને કટાળો આવે, પણ એથી એમની આખોને નુકસાન થાય એમ માનવાનુ કોઇ કારણ નથી એથી ઉલ્ટુ ઝીણા અક્ષરોનુ વાચન, જો બેચેની વગર થઈ શકે તો, એથી ખરેખર ખુબ લાભકર્તા છે—અને એ વાચી શકાય એવો પ્રકાશ જેમ ઝાખો હોય

અને આંખોની જેમ વધારે નજીક એ ધરી શકાય એમ વધારે ફાયદાકારક.

એનું કારણ એ છે કે ઝીણા અક્ષરો આંખને આરામ મળ્યા સિવાય ઝાંખા અજવાળામાં અને આંખોની નજીકથી વાચી શકાય નહિ, જ્યારે આંખોને ખેંચ પડતી હોય તો પણ મોટા અક્ષરો સારા પ્રકાશમાં ને સાધારણ વાચવાના અંતરથી વાચી શકાય છે કેટલાક લોકો છપાઈની વચ્ચેની સફેદ જગ્યા હાંસીયાની જગ્યા કરતાં વધારે સફેદ કલ્પવામાં લાભ જુએ છે. જ્યારે તમે સફેદ જગ્યાઓને તદ્દન સફેદ કલ્પો તો છાપ તદ્દન કાળી અને વાંચી શકાય એવી બને છે. આવી રીતના છાપકામનું દરરોજનું વાચન આંખને ફાયદાકારક છે. જે લોકો એ વાંચી શકતા ન હોય તેઓ માત્ર લખાણની લીટીઓ વચ્ચેની સફેદ જગ્યાઓ પર નજર ફરતી રાખે કે એ પ્રત્યે જોઈ રહે તો પણ એમને ફાયદો થાય.

જે દરદીઓ ફોટોગ્રાફીક અક્ષરો વાચી શકે તેમને દરદ અને બેચેનીથી તાત્કાળ મુક્તિ થાય છે, અને જેઓ એવા અક્ષરો ન વાચી શકતા હોય તેમને એ જોઈ શકવાથી પણ ફાયદો થાય છે.

ચાલતા વાહનમાં વાચન :–

જેમને આંખનું તેજ સાચવવું હોય તેમને વારંવાર ચેતવણી આપવામાં આવે છે કે તેમણે ચાલતા વાહનમાં ન વાચવું. પણ આજે જીવનની આધુનિક પરિસ્થિતિમાં ઘણાં માણસોને પોતાનો ઘણો સમય હાલતા વાહનમાં ગાળવો પડે છે, અને ઘણાને વાંચવા માટે બીજો સમય પણ મળતો નથી, એથી તેઓ એમ વાંચવાનું છોડી દે એવી આશા રાખવી નકામી છે. સદભાગ્યે, એથી નુકશાન થાય છે એ સિદ્ધાંત કોઈ હકીકતોથી પુરવાર થતો નથી જ્યારે વાહન ઓછુંવતું ગતિમાં હોય ત્યારે પહેલાં તો ખેંચ અને બરાબર ન દેખાય એમ બને છે ખરૂં – પણ આમ કંઈ લાંબો સમય રહેતું નથી, અને છેવટે આ રીતથી દૃષ્ટિમાં સુધારો થવા પામે છે.

સુતાં સુતાં વાચન :–

સુતાં સુતાં વાચવાથી નુકશાન થાય છે એવી ચેતવણી તો હંમેશ અપાય છે. એ નુકશાન બતાવવા માટે અનેક કારણો દર્શાવાય છે; પણ સૂતાં સુતાં વાચવાની રીત એટલી તો આલ્હાદજનક છે કે એના પરિણામના ડરની ભાગ્યે જ કોઈ પરવા કરે છે. ઉપર આપણે જોયું તેમ, બીજી મુશ્કેલ જણાતી સ્થિતિઓમાં તેમ, સુતાં સુતાં વાચવાની રીત સારી છે, અને એમ વાંચી શકાય તો એ ટેવથી એ રીતે વાચવાની શક્તિ વધે છે. ટટાર સ્થિતિમાં, ડાબા ખભા પરથી સારૂં અજવાળું આવતું હોય એ રીતે તમે ઠીક ઠીક ખેંચ સાથે વાંચી શકો, પણ આરામમય સ્થિતિમાં, અને ચોપડીનું પાનું ને તેજનો ખુણો પ્રતિકુળ હોય તો પણ જો આંખોને આરામ ન મળતો હોય તો તમે વાચી શકો નહિ. જો તમે સુતાં સુતાં બેચેનીવગર વાંચી શકો તો સામાન્ય સ્થિતિમાં એ રીતે વાંચવામાં કશી મુશ્કેલી પડશે નહિ.

ચિત્રો જોવા જોઈએ :–

સીનેમાનાં ચિત્રો જોવાં એ આંખો માટે ઘણું જ નુકશાનકારક છે એમ સામાન્ય રીતે મનાય છે, અને એથી ઘણી બેચેની અને તેજનો ઘટાડો થાય છે એ હકીકત છે. પણ દૃષ્ટિને સુધારવાનું એને સાધન બનાવી શકાય એમ છે. જ્યારે એથી આંખને નુકશાન થાય ત્યારે એમ સમજવું કે આંખને એ જોવાથી ખેંચ પડે છે. જ્યારે ખેંચને અટકાવી શકાય ત્યારે દૃષ્ટિને હંમેશા ફાયદો થાય છે, અને ચિત્રો જોવાનું લાંબા સમય સુધી ચાલુ રખાય તો આંખની મુશ્કેલીઓ સુધરે છે.

આંખના ઘણા દરદીઓને વારંવાર સીનેમા જોવા જવાની અને ઓછાવત્તા થતા પ્રકાશથી

ટેવાવાથી અને ખેચ વગર ચિત્ર જોવાની સલાહ આપી શકાય. એમને આખનુ ઉપલુ પોપચુ આરામની સ્થિતિમા ઢાળેલુ રાખવાની અને આખો વારવાર ઉઘાડ–બધ કરવાની સલાહ આપવાની તાકીદ રહેવુ જોઈએ જો ચિત્રથી આંખને નુકશાન થતુ લાગે તો થોડીવાર અધારાં તરફ જોવુ, ને પછી ચિત્રના ખુણા તરફ જોવુ, ને પછી મધ્ય તરફ ધીરે ધીરે જોતા જવુ ફરીથી દુર જોવુ, ને પછી ધીરે ધીરે ચિત્રના મધ્ય પ્રત્યે જોતા રહેવુ આ રીતે દરદીઓ આરામથી ચિત્ર જોતા થઇ જાય છે આથી ફાયદો ન થાય તો પાચ મીનીટ કે એથી વધુ વખત આંખો પર હથેળી રાખવી, અને જરાય દબાણ કરવુ નહિ અને એ પછી ચિત્રના કાળા રગને યાદ કરવો, વાત એમ છે કે મુશ્કેલ પરિસ્થિતિમાં આ રીતે જોવાથી સારી માનસિક તાલીમ મળી રહે પ્રતિકુળ સજોગોથી પહેલાં તો માનસ ખળભળી ઉઠે છે પણ એને બધ બેસતુ થતા, માનસિક કાબુ આવી જતા આખોની દૃષ્ટિમા સુધારો થવા પામે છે

(હિમ્મત)

વનૌષધિ પર્યટન

શ્રી મુબઈ મડળે તા ૧૪–૧૧–૫૪ના એક વનૌષધી પર્યટન ગોઠવ્યુ હતુ જેમા વનસ્પતીઓના ખાસ જાણકાર વૈદ્ય શ્રી મોતીરામ નારાણજી જોશીને મરોલીગામથી ખાસ નવામા આવ્યા હતા અને તેમની સાથે વૈદ્ય શ્રી પ્રધાનભાઈએ, એ પર્યટનમા સામેલ થયલા વૈદ્યબધુઓ તથા આયુર્વેદના વિદ્યાર્થીઓને વનસ્પતીઓનુ દિગ્દર્શન કરાવી હકીકતો સમ જાવેલ મરોલીગામથી આવેલા વૈદ્ય શ્રી મોતીરામ ભાઈ, અહીંના વૈદ્ય શ્રી હેમચદ્ર નરસીને ત્યાં બે દિવસ માટે ઉતારો રાખ્યો હતો પર્યટનની વ્યવસ્થા વૈદ્ય શ્રી રવિશકર યાજ્ઞિક વૈદ્ય શ્રી જયતીલાલ ઠાકર તથા વૈદ્ય શ્રી સોમેશ્વર ભટ્ટે સભાળી હતી અને તેમા પચાશેક વૈદ્યબધુઓ તથા શ્રી પુનર્વસુ વિદ્યાલયના દશેક વિદ્યાર્થીઓ તથા અધ્યાપકો સાથે પર્યટન વિહાર તળાવ પાસેના ઉપવનોમા થયુ હતુ

એ પ્રસગે, મુબઈના વૈદ્ય બધુઓ તથા મહાગુજરાતના વૈદ્ય બધુઓના હીતાર્થે વનૌષધિ નીરિક્ષણ પર્યટન મરોલીગામ ખાતે ચાર દિવસ માટે રાખવા, ત્યાથી પધારેલા વૈદ્ય શ્રી મોતીરામભાઈએ માગણી કરી હતી કે જો વધારે લેવામા આવતા, સાથ ડીસેમ્બરમા યોજવા વીચાર થયેલ છે કે જે માટે ત્યાના ભોજનાદી ખર્ચના દરેક રૂા ૬) ભરી નામો નોધાવવા એ વિષે પત્રવ્યવહાર વૈદ્ય શ્રી મોતીરામ નારણજી જોશી મરોલીગામ (વાયા બિલીમોરા) ને ઠેકાણે કરવો.

લોહીનું દબાણ

લેખકઃ ડૉ. શિવપ્રસાદ ત્રિવેદી ઊમરેઠ

ધારો કે તમે ટ્રેન કે મોટર પકડવા માટે દોડયા અગર તો વિફરેલા પ્રાણીથી રક્ષણ પામવા દોડાદોડ કરી મૂકી, આ વખતે તમારું હૃદય કેવા જોસથી ધબકે છે? માથામાં ને પગની પીંડીઓમાં વેગથી ફરતા લોહીનો કેવો અનુભવ થાય છે? પણ આ બધું થોડી મિનિટોમાં શાંત પડી જાય છે.

તમે જે અનુભવ્યું એ લોહીના દબાણની અસરો હતી. દરેકને લોહીનું દબાણ તો છેજ. એ ઊંચું હોય કે નીચું અગર તો મોટાભાગના લોકોને હોય છે એમ સમધારણ રહે છે. આપણું હૃદય એક મિનિટમાં ૭૫ થી ૮૦ વખત ધબકે છે. દરેક ધબકારા વખતે લોહીની નળીઓમાં લોહી જોસબંધ વહે છે. આ જોસ રમત કે દોટ વખતે વધે છે અને આરામ કે નિંદ્રા વખતે ઘટે પણ છે. આ જોશનું માપ આંકડાઓમાં જાણી શકાય છે. જે લોહીનું દબાણ (Blood Pressure) કહેવાય છે. હૃદયના કેટલા શ્રમથી શરીરમાં લોહી ફરી વળે છે એ આ માપથી જાણવા મળે છે.

હૃદયનું જોસ માપવાના યંત્રનું નામ છે સ્ફીગ્મોમેનોમિટર. એના વતી બે માપ લેવાય છે. એક હૃદય સંકોચાય ત્યારે (Systolic Pressure) અને બીજું હૃદય પહોળું થાય ત્યારે (Diastolic Pressure) આ માપના, વ્યક્તિની ઉંમર અનુસાર સમધારણ (Normal) આંકડાઓ નક્કી કરવામાં આવેલા છે. આ આંકડાઓની આસ-પાસ કરતાં પણ જ્યારે વધારો આંકડો કાયમ માટે માપમાં આવે ત્યારે લોહીનું ઊંચું દબાણ (Hypertension, High Blood Pressure) હોવાનું કહેવામાં આવે છે. નક્કી કરેલા આંક-ડાઓ કરતાં ઓછું માપ 'લોહીના નીચા દબાણ' ના (Hypotonia) નામે ઓળખાય છે. આ બન્ને વ્યાધિગ્રંત દશાઓ છે. પણ પહેલી દશા અને એનાં અનુષંગી ભયાનક પરિણામો વ્યાપકપણે જોવામાં આવતાં હોવાથી આપણે અહીં એનોજ વિચાર કરીશું.

શરીરની લોહીની નળીઓ સ્થિતિસ્થાપક છે. એમાં આવતું લોહી સમાવવા તે પહોળી થાય છે પણ જ્યારે લોહીની નળીઓની સ્થિતિસ્થાપકતા ઓછી થાય છે ત્યારે લોહીના સરળ વહનમાં અવરોધ ઊભો થાય છે. આ અવરોધને પહોંચી વળવા હૃદય જોસથી સંકોચાય (ધબકે) છે. લોહી જોસબંધ લોહીની નળીઓમાં આવે છે. લોહીની નળીઓમાં વરતાતો જોશ (Force) એજ 'લોહીનું ઊંચું દબાણ' છે.

વૃદ્ધાવસ્થા થતાં દરેકની લોહીની નળીઓ કઠણ (Arteriosclerosis) થાય છે. સ્થિતિ-સ્થાપકતા ખૂએ છે. પણ આ ઉમ્મર અગાઉ થતી લોહીની કઠણ નળીઓનું કારણ શું? શરીરમાં પેદા થયેલા કોઇ વિષ દ્રવ્યના દાહને લીધે લોહીની નળીઓ કઠણ બને છે. આવેશ (આવેગ, ઊર્મિ) કારણ માનવામાં આવે છે.

આ ઉપરાંત લોહીનું દબાણ વધવાનાં ત્રણ નિમિત્ત કારણો છે. એક તો કૌટુમ્બિક કારણ. આ વ્યાધિ કંઇ વારસામાં ઊતરતો નથી. પણ કુટુમ્બના વંશજોમાં આ રોગ ચાલ્યો આવતો જોવામાં આવે છે. બીજું કારણ શારીરિક છે ભરાવદાર ઠીંગણા ને ટૂંકી ગરદનના બાંધાવાળાઓ આ રોગથી પીડાતા જોવામાં આવે છે. કેટલાક લોકોમાં કુદરતી અશક્તિ કે રોગના ભોગ થઈ પડાય એવું શરીર કારણરૂપ છે. માનસિક કે બીજી ઉત્તેજનાના પરિણામે કામચલાઉ લોહીનું દબાણ ઊંચું જવા સંભવ રહે છે. ઉત્તેજના શમતાં સમધારણ થઈ જાય છે. પણ આવી વ્યક્તિઓમાંથી મોટા ભાગના-ઓને ૨૦-૨૫ વરસ બાદ કાયમી લોહીનું દબાણ ઊંચું રહે છે.

ત્રીજુ મહત્ત્વનુ કારણ જીવનને અનુરૂપ થવાથી બિન આવડત છે

ઉત્તેજના કે આવેશના પરિણામે કામ ચલાઉ વધેલુ લોહીનુ દબાણ સ્થિર કરનાર આપણુ જ્ઞાનતત્ર છે આ તત્રમા ખટકો આવી પડતા લોહીનુ ઊચુ દબાણ દેખા દે છે જ્ઞાનતત્રમા ખટકો આણનાર આવેશો (emotions) છે ચિંતા, ભય, કામનો બોજો અને ધધાની ફિકર વગેરે આવેશો મન ઉપર માઠી અસરો ઉપજાવે છે જેના પરિણામે એડ્રીનલ ગ્રથિઓ સ્રાવ થવા માડે છે જે લોહીના દબાણનુ નિયમન કરનાર જ્ઞાનતત્રમા ખટકો આણી બધુ તત્ર છિન્ન ભિન્ન કરી નાખે છે અત્યારના જમાનામા જીવનનુ હીર ચૂસી લેતી જીવન જીવવા અગેની ચિંતાઓ અન્નના ખેડુથી માડી સાધારણ કારકુન ને અમલદાર અને દરેક જણને કયા નથી સતાવતી હોતી? જ્યા સસ્કૃતિનુ ધોરણ ઊચુ ત્યા જીવન-વિગ્રહ એટલો જ કપરો હોય છે આ સનાતન સત્યને જે પ્રમાણમા જિરવતા ના આવડે એટલી જીવનને અનુરૂપ થવાની બિન આવડત છે

આ ઉપરાત સફાઈદાર, મસાલા ભરપુર ને ભારે ખોરાકની અતિરેકતા આ રોગ થવાના બીજા કારણો ગણનામા છે પણ ૯૦ ટકા દરદીઓમા આનુ કોઇ ચોક્કસ કારણ ના પકડાતા વ્યાધિને 'એસેનશીઅલ હાઇપરટેન્શન' કહેવામા આવે છે

લાબા વખત સુધી લોહીના ઊચા દબાણની સ્થિતિ કાયમ રહેવાથી છેવટે હૃદય જોખમાય છે, હૃદયને જોરથી ધબકવુ પડે છે આ બોજાના કામને પહોચી વળવા હૃદયની માસપેશીઓ કદમા વધે છે વધારે ભાર ઊચકવા જેમ ગાડાને બળદની બીજી જોડ જોડવામા આવે એવી આ ઘટના છે

આમ હૃદય કદમા વધે છે પણ એમા આવેલી લોહીની નળીઓ એ પ્રમાણે વધતી નથી આથી હૃદયના થોડા ભાગોને પૂરતા પ્રમાણમાં પ્રાણવાયુને પોષણ મળતા નથી પરિણામે તે જાડુ અને અશક્ત બને છે આ ક્રમશ હૃદયની લોહીની નળીઓ કઠણ બને છે આ કઠણતા એટલી હદે આવી પહોચે કે જ્યારે ત્યા લોહી પણ ના આવી શકે ત્યારે અચાનક હૃદય બધ પડવાથી મૃત્યાવસ્થા આવી પડે છે હૃદયની જેમ મગજની અને કીડનીની (શરીરના વિષ અને વ્યર્થ દ્રવ્યો લોહીમાથી ખેચી કાઢી બહાર ફેંકનાર અવયવ) લોહીની નળીઓમા પણ બગાડો થાય છે આમ શરીરના મુખ્ય ત્રણ અવયવોમાં વિકૃતિ ઉપજાવનાર આ વ્યાધિ છેવટે હૃદયનો હુમલો (૬૦ ટકા), મગજમા નસ તૂટવી (૨૦ ટકા) ને કીડનીની નિષ્ક્રિયતા થતા યુરેમીયામા પરિણમે છે ને મોટા ભાગે પ્રાણહર નીવડે છે

વ્યક્તિને વરસો સુધી લોહીનુ ઊચુ દબાણ હોવા છતાયે સ્વસ્થ ને તદુરસ્ત દેખાય છે વિમાની તપાસમા કે અન્ય શારીરિક તપાસ દરમિયાન આ રોગ સહજ પકડાઈ આવે છે બાકી શરૂના ચિન્હોમા અશક્તિ, જલદી થાક લાગવો ને કામકાજમા હાક ચઢવાનુ ધ્યાન ઉપર આવે છે ચક્કર આવવા, માથાના બોચીના ભાગનો દુખાવો હાથપગમા ઝણઝણી ચઢવી વગેરે આ રોગના ભોગ થયેલાની મુખ્ય ફરિયાદ રહે છે છાતીમા દુખાવો ને હૃદયના ધબકારા ભય ભરેલાં ચિન્હો હોઈ દર્દી વિના વિલબે દાક્તરની સલાહ લેવા પ્રેરાય છે જોવાની શક્તિનો હ્રાસ કે આખ આગળ તમરા ઊડતા દેખાવાના ચિન્હો પણ જોવામા આવે ચિહ્નોનો પ્રકાર ને ઉગ્રતાનો આધાર રોગના સમય ને ઉગ્રતા ઉપર છે

લોહીના ઊચા દબાણને મટાડનાર કોઇ રામબાણ દવા હજી શોધાઇ નથી સમય પૂરતી રાહત આપનારી દવાઓ તો છે પણ આ રોગનાશ માટે તો શારીરિક અને માનસિક

આરામ અત્યુપયોગી છે. અવાર નવાર આખો દિ પથારીમાં પડી રહેવું એ ઉપચારનું મહત્ત્વનું અંગ છે. વર્ષમાં એકાદ માસ માટે ધંધાને પડતો મૂકી મનને શાંતિ આપે ને શરીરને તાજગી આપે એવા સ્થળે જવું હિતાવહ છે, રાતની શાંત નિદ્રા અને બપોરના ભોજન બાદ થોડો આરામ આવશ્યક છે. દરેક બાબતમાં અતિશયતા વર્જ્ય છે. ખોરાકની જેમ વિહારમાં પણ મિતાહારીપણું જાળવવું જોઈએ. ટુંકામાં જીવનના પ્રત્યેક ક્ષેત્રમાં મિતાહારીપણાનો આદર્શ અપનાવવા જેવો છે અને તેને ચુસ્તપણે પાળવાની અત્યંતાવશ્યકતા છે. ઉન્મત્ત જ્ઞાનતંતુઓને શાંત પાડવા કે રાતના સ્વસ્થ નિદ્રા માટે શામક દવાઓ લેવી જોઈએ.

પણ આ બધાના કરતાં વધારે જરૂર છે વિશિષ્ટ પ્રકારની જીવનદૃષ્ટિ કેળવવાની. મનને શાંત અને સ્વસ્થ રાખતાં શીખવું જોઈએ. વૃત્તિઓની ચંચળતા ઓછી કરવી જોઈએ. વાસનાઓ ઉપર સંયમ કેળવવો જોઈએ. મહત્ત્વાકાંક્ષાઓને મર્યાદિત કરવી જોઈએ. લોભ અને ક્રોધ ઉપર કાબુ આણવો જોઈએ. ટૂંકામાં ગીતાપ્રોક્ત ઉપદેશોને જીવનની દરેક પળે વર્તનમાં ઉતારતા થવું જોઈએ.

दुःखेष्वनुद्विग्नमनाः सुखेषु विगतस्पृहः।
वीतरागभयक्रोधः स्थितधीर्मुनिरुच्यते॥

(૨-૫૬)

विहाय कामान्यः सर्वान्पुमांश्चरति निःस्पृहः।
निर्ममो निरहङ्कारः स शान्तिमधिगच्छति॥

(૨-૭૨)

દુઃખમાં ના ખિન્નતા; સુખની ના સ્પૃહા, રાગ, ભય અને ક્રોધથી રહિત; જે પુરુષ સર્વ કામનાઓનો ત્યાગ કરી સ્પૃહા મમતા ને અહંકારરહિત થઈને વિચરે છે તે શાંતિ પામે છે. આ રીતે મનોશાંતિ પ્રાપ્ત કરનારને ચિંતા, આવેશ આદિ કદી પીડતાં નથી. જે રોગના મુખ્ય કારણરૂપ છે, જો રોગને આગળ વધારનાર છે.

વળી બ્લડ-પ્રેશરનો વ્યાધિ જણાયા બાદ એ વિષે બહુ ચિંતા કરવા જેવું પણ નથી. આ રોગથી પીડાતા ઘણા માણસો ઉપયોગી ને સુખી જીવન ગાળી શકે છે. અમેરિકાની એક સંસ્થાએ આ રોગથી પીડાતા બે હજાર દરદીઓની તપાસ હાથ ધરી હતી. આમાંથી ચૂંટી કાઢેલા બસો દરદીઓની વિગતવાર નોંધ રાખવામાં આવી હતી. આમાં ૧૧ વર્ષથી માંડી ૮૫ વર્ષની ઉમ્મર સુધીના દરદીઓનો સમાવેશ થતો હતો. આમાંના કોઈ તો ૪૦ વર્ષ થયાં આ રોગથી પીડાતા હતા. વરસોના લાંબા ગાળા દરમિયાન નોખી નોખી સ્થિતિમાંથી પસાર થયેલા દરદીઓના રોગની સ્થિતિઓ ને ચિહ્નો જોયા બાદ ડાક્ટરો નિર્ણય ઉપર આવ્યા છે કે લોહીનું ઊંચું દબાણ ધારવામાં આવે છે એવો ક્રૂર જીવલેણ રોગ નથી. આમાંથી ફક્ત પાંચ ટકા દરદીઓ ઉગ્ર અને વધતા જતા ચિહ્નોવાળાં 'મેલીગ્નન્ટ' પ્રકારના રોગની દશાના ભોગ બન્યા હતા.

ન્યૂ યૉર્કની મેટ્રોપોલિટિયન વીમા કંપનીએ ૨૪૧ હાઈપરટેન્શીવ વ્યક્તિઓની દશ વર્ષ સુધી તપાસ રાખી તપાસનું પરિણામ જાહેર કર્યું છે કે 'લોહીના ઊંચા દબાણવાળા ઘણા દરદીઓ લાંબુ અને રોગના ઉપદ્રવી ચિહ્નો વિનાનું જીવન ગાળી શકે છે.'

આ અંગે જરૂર છે માત્ર ત્રણ બાબતોની: અવાર-નવાર ડાક્ટરી તપાસ; ખાનપાન ને વિહારમાં (Moderation in life) મિતાહારી-પણું અને મનને સ્વસ્થતા ને શાંતિ અર્પનાર અનાસક્ત જીવન જીવવાની કળા. युक्ताहार विहारस्य युक्त चेष्टस्य कर्मसु—આહાર વિહારમાં યુક્ત અને ચેષ્ટાઓમાં પણ યુક્તતા. આમાં 'ચેષ્ટા' શબ્દનો અર્થ વિચારણામાં લેવાનો છે.

(ક્રમિ)

ચ્યવનપ્રાશાવલેહ (જીવન) આયુર્વેદનુ એક ઉપેક્ષિત અગ

લેખક **શ્રી. રણજિતરાય ન. દેસાઇ** વાઇસ પ્રિન્સિપાલ, નાઝર આયુર્વેદ મહાવિદ્યાલય, સુરત

આયુર્વેદના એકદરે આઠ અગોમા એક અને મહત્ત્વનુ અગ **રસાયનોને** લગતુ છે આજે તો રસાયન શબ્દના ઉચ્ચારની સાથે આપણા સ્મરણ-પટ પર આયુર્વેદની એવી બનાવટો આવીને ઊભી થાય છે કે જે પરહેજી કરવામા જરાક ચૂકયા કે ફૂટયા વગર રહેતી નથી અને રોગીને ઉલટાની કડાકૂટ અને અથડામણમા મૂકી દે છે પારદ-ઘટિત બનાવટો વિષે લોકોમા આ પ્રકારની જે ભ્રાતિ પ્રવર્તી રહી છે તેના ખુલાસા તરીકે ઘણુ કહેવાનુ છે, પણ હાલ તુરત તો રસાયનો વિષે એટલુ જ સૂચન કરીશુ કે આજકાલ રસાયન શબ્દ પારદના સયોગથી બનતી જુદી-જુદી બનાવટો માટે અવિશેષ વપરાય છે પરતુ એનો અસલ અર્થ સાવ ભિન્ન હતો

રસાયન એટલે શુ ?

રસાયન શબ્દની વ્યાખ્યા કરતા પ્રાચીન તત્રકારોએ કહ્યુ છે કે જે આહાર, ઔષધ અથવા વિહાર (ચેષ્ટા) વૃદ્ધાવસ્થાને દૂર ધકેલીને તારુણ્યને લાબો વખત સુધી ટકાવી રાખે, સાથે જ સેવન કરનાર સ્ત્રી-પુરુષમા આરોગ્ય બલ, બુદ્ધિ, સમજશકિત, સ્મૃતિ, વર્ણ, કાતિ, પ્રતિભા વગેરે શારીરિક અને માનસિક સદ્ગુણોને અર્પે તેનુ નામ **રસાયન.**

રસાયન દ્રવ્યો આ ક્રિયા કેવી રીતે કરે છે એનુ સ્પષ્ટીકરણ રસાયન નામ ઉપરથી જ સમજી શકાય એમ છે આયુર્વેદ-મતે શરીરની રચના જે સાત ધાતુઓ (ટિસ્યુઝ)થી થઇ છે તેમા પહેલીનુ નામ રસ ધાતુ છે, એ રસધાતુ હૃદયમાથી નીકળી શરીરના એકે એક અગ-પ્રત્યગમા પહોચી તેને પોષણ આપે છે, અને ત્યાથી પાછુ ફરતુ એમા રહેના વિકારી દ્રવ્યોને લેતુ આવે છે અને એ દ્રવ્યોને જુદા-જુદા મલોના રૂપમા બહાર કાઢે છે નવીન મતે કહેવુ હોય તો લોહીનો લાલ કણો સિવાયનો ભાગ જેને પ્લાઝમા કહે છે જે ઝરીને શરીરના સૂક્ષ્મ ભાગોમા પહોચે છે અને લિંફ નામે સબોધાય છે તે જ આયુર્વેદનો રસ ધાતુ છે

ઉપર રસ ધાતુના જે કર્મો કહ્યા છે તે એટલે કે શરીરના અગ-પ્રત્યગનુ પોષણ અને એમા ઉત્પન્ન થયેલા વિકારી દ્રવ્યોને ત્યાથી ખસેડી લેવાનુ કાર્ય અબાધિતપણે ચાલ્યા કરે ત્યા સુધી શરીર સ્વસ્થ, પુષ્ટ અને બલવાન રહે છે એ સમજાવવાની જરૂરત નથી

રોગજનક તત્ત્વો

શરીરમા રોગ અને ઘડપણ ઉત્પન્ન કરનારા વિકારી દ્રવ્યોને પ્રાચીનોએ દોષ નામ આપ્યુ છે, જ્યારે નવીનો એને ટોકસીન કહે છે આયુર્વેદમા વર્ણિત દોષો એટલે કે વાત-પિત્ત-કફને ડૉકટરી પરિભાષામા સમજવી હોય તો એમ કહી શકાય કે વાત, પિત્ત, કફ એ પ્રત્યેક યોગ્ય પ્રમાણમા હોય તો અમુક પ્રશસ્ત કર્મ કરનાર અને વિકૃત થાય તો અમુક રોગો ઉત્પન્ન કરનારા અનેક દ્રવ્યોના વર્ગો છે, ટુકમા, નવીનોએ વર્ણવેલા કેટલાક શરીરના ઉપકારી દ્રવ્યોને તેમ જ શરીરમા ઉત્પન્ન થતા અથવા બહારથી આવતા વિકારી દ્રવ્યો, વિષ દ્રવ્યો અથવા ટોકિસન્સને આપણે વાત-વર્ગમા મુકી શકીએ, કેટલાકને પિત્ત વર્ગમા અને કેટલાકને કફ વર્ગમા

વિકારી દ્રવ્યોની ક્રિયાનુ સ્વરૂપ

આ દોષો, ટોકિસન્સ અથવા રોગજનક તત્ત્વોની શરીર પર પહેલી ક્રિયા એ થાય છે કે રસના અયન અથવા વહનની ક્રિયાને બગાડી દે છે કોઇ દોષ એના માર્ગો સકોચી દે છે કોઇ એમા સોજો ઉત્પન્ન કરે છે અને કોઇ બીજી રીતે એમા નડતર ઉત્પન્ન કરે છે પરિણામમા, રસ શરીરના અગ-પ્રત્યગમા પહોચી તેમના પોષણ અને કુદરતે તેમને સોપેલુ કાર્ય કરવા માટે ઉપયુકત સામગ્રી પહોચાડી શકતો નથી, તેમ જ તેમાં જે વિષ દ્રવ્યો કુદરતી

રીતે જ ઉત્પન્ન થાય છે તેને ત્યાંથી દૂર કરી શકતો નથી. પોષણનો અભાવ અને રોગજનક દોષોનો સંચય. ટૂંકમાં એનું જ નામ રોગ અને ઘડપણની પૂર્વ ભૂમિકા.

રસાયન દ્રવ્ય કેવી રીતે કામ કરે છે!

રસાયન દ્રવ્યો એ પરિસ્થિતિને સુધારે છે. કોઈ પણ કારણથી રસની ગતિમાં થયેલા અવરોધને દૂર કરી તે રસના અયન અથવા વહનને પુનઃ પ્રસ્થાપિત કરે છે, અને રોગજનક સ્થિતિને પલટાવી નાંખે છે. આમ રસનું અયન ચાલુ કરવાની એની શક્તિને કારણે જ રસાયનોને રસાયન નામ આપવામાં આવ્યું છે, દોષ–ભેદથી રસાયન દ્રવ્યો અથવા બનાવટો જુદી–જુદી હોય છે. વાતને માટે અમુક રસાયન હોય છે, પિત્તને માટે અમુક અને કફને માટે અમુક. નિષ્ણાત અને અનુભવી વૈદ્યને પુછી પોતાની પ્રકૃતિ, દોષ, ઋતુ વગેરેને લક્ષ્યમાં રાખી કયું રસાયન અનુકૂળ આવે એમ છે તે જાણી શકાય.

ચ્યવનપ્રાશ એક અમૂલ્ય રસાયન

ચ્યવનપ્રાશ આયુર્વેદનું એક પરાપૂર્વેથી ચાલી આવેલું અમૂલ્ય રસાયન છે. કાલના વહેણથી એના ગુણોમાં જરાએ ક્ષતિ પડી નથી. ઉલટાનું આધુનિક શોધોએ એના ગુણો પર નવો પ્રકાશ પાડયો છે. ચ્યવનપ્રાશ અને બીજા રસાયનોની એ વિશેષતા છે કે એ વૃદ્ધાવસ્થાને દૂર કરે છે, સાથે જ આરોગ્ય અને બલ પણ ઉત્પન્ન કરે છે. આધુનિક ચિકિત્સાશાસ્ત્રમાં પણ જેરેંટૉલૉજી નામે દીર્ઘ જીવનના સૂત્ર બતાવનાર એક શાખા છે. એનાથી આયુષ્ય લંબાય છે પણ બલ અને આરોગ્યમાં વિશેષ વૃદ્ધિ થતી નથી, જેથી કંટાળેલી વૃદ્ધ વ્યક્તિઓ કાયદેસર મરણની માંગણી (યૂથેનેશિઆ અથવા મર્સી કિલિંગ) કરે છે. આવી માંગણીઓનું પ્રમાણ સુધરેલા દેશોમાં વધી ગયું છે.

ચ્યવન–પ્રાશના ગુણ–કર્મો

ચ્યવનપ્રાશની ફલશ્રુતિમાં ચરકે લખ્યું છે કે આ રસાયન વૃદ્ધોને નવયૌવન આપે છે, અગ્નિને પ્રદીપ્ત કરે છે, આયુ અને બલની વૃદ્ધિ કરે છે, વાયુનું શમન કરે છે; મેધા સ્મૃતિ અને કાંતિને વધારે છે તેમ મૈથુનની ઇચ્છા અને શક્તિને બઢાવે છે. રાજયક્ષ્મા અને બીજા ક્ષીણતાના રોગોમાં ચ્યવનપ્રાશ એક મૂલ્યવાન્ ઔષધ છે અને પુષ્કળ વપરાય છે. સ્વાદુ હોવાથી નાના છોકરાઓ, સ્ત્રીઓ અને સુકુમારો પણ એને હોંશથી ખાય છે.

ચ્યવનપ્રાશનું સેવન વિશેષ કરીને ઉનાળામાં કરવું જોઈએ. જો કે ગરમ પ્રકૃતિવાળા પુરૂષો એનું સેવન બારે માસ કરી શકે.

ચ્યવનપ્રાશના ઉપર કહેલા એકે એક ગુણ-કર્મો આજે પણ એટલા જ સાચા છે, એની ખાતરી અનુભવથી થઈ શકે. ચ્યવનપ્રાશમાં મોટો ભાગ આમળાનો હોય છે. એમાં વિટામીન 'સી' નું પ્રમાણ ઘણું સારૂં હોય છે. એને વધુ સેકવાથી એ નષ્ટ થતું નથી એ એની વિટામીન 'સી' વાળા બીજા પદાર્થોથી વિશેષતા છે, એમ ડૉ. ઘોષ એમના 'હાઈજીન' ના પુસ્તકમાં જણાવે છે. (ભિષગ્ભારતી)

વાંધાભરી દવાઓની જાહેરાતપર આવતો પ્રતિબંધ !

ભારતની કેન્દ્ર અને રાજ્ય સરકારો અનેક વિષયો ઉપર નવા નવા કાયદાઓ ઘડી અને અમલમા મૂકી રહી છે કલ્યાણ–રાજ્યનો આપણો આદર્શ છે અને તેથી દરેક ક્ષેત્રમા અમુક સિદ્ધાતોને અનુસરીને રાજ્ય દોરવણી આપે છે, યોજનાઓ ઘડે છે અને તેનો અમલ કરવા કાયદાઓ વડે છે

લોકોને છેતરતી જાહેરાતો

ભારતના મોટા ભાગના અખબારો જુઓ ખાસ કરીને સામાહિકો અને સામયિકો જુઓ તો તમને તેમા અમુક પ્રકારની દવાઓ, તાવીજો, મત્રો વગેરેની જાહેર ખબરો સારા પ્રમાણમા દેખાશે ગ્રાહકની દૃષ્ટિએ આ પ્રકારની દવાઓ અને ઇલાજો મોટા ભાગે ભોળા લોકોને છેતરવા માટે હોય છે ને કેટલાક રોગો કે વ્યાધિઓ કે મુશ્કેલીઓમા મુકાએલા માણસોની લાચારીનો ગેરલાભ લેવાય છે એટલે આ કાયદો કેન્દ્ર સરકારે કર્યો છે

આ કાયદો ૧૯૫૪નો ૨૧મો કાયદો છે માત્ર ૧૬ તેની કલમો છે કાયદા નીચે નિયમો ઘડવાની સત્તા અપાઇ છે તે મુજબ માત્ર ૭ નિયમોનો એક ખરડો પ્રસિદ્ધ થયો છે આ કાયદાનુ નામ છે The Drugs and Magic Remedies(objectionable Advertisements) Act.

કાયદાનો હેતુ

આ કાયદાનો હેતુ દર્શાવતા પ્રથમ લખવામા આવ્યુ છે કે "કેટલાક કિસ્સામાં દવાઓની જાહેર ખબરોનુ નિયમન કરવા, જાદુઈ ગુણો ધરાવતા કહેવાતા ઇલાજોની જાહેર ખબરો પર પ્રતિબંધ મૂકવા અને તેને સ્પર્શતી બાબતો, વિષેની જોગવાઈ કરતો કાયદો" ઉપરના શબ્દોમા કાયદાનો હેતુ સ્પષ્ટ કરવામા આવ્યો છે

ખાસ વિશિષ્ટતા

આ કાયદો જમ્મુ અને કાશ્મીર સિવાય સમસ્ત ભારતને લાગુ પડે છે તે ઉપરાત બીજા કાયદાઓમા ભાગ્યે જ દેખાતી એક વધુ કલમ એ લખવામા આવી છે કે આ કાયદો જે વિસ્તારમા લાગુ પડે છે તે વિસ્તારમાંના વતની (Domiciled) પણ તે વિસ્તારની બહાર રહેતા ઇસમોને પણ લાગુ પડે છે આ કલમનો અર્થ એ છે કે ધારો કે એક માણસ મુબઈ રાજ્યનો વતની હોય પણ તે કરાચી કે રગુન કે શ્રીનગર જઇને આ કાયદાથી પ્રતિબધિત કૃત્ય કરે તો પણ તે આ કાયદા નીચે ગુનેગાર છે

આ કાયદો હજુ અમલમા નથી આવ્યો, પણ કેન્દ્ર સરકાર જાહેર કરે તે તારીખથી અમલમા આવવાનો છે

આ કાયદો 'દવાઓ' 'જાહેર ખબરો' અને 'જાદુઈ ઇલાજો'ને અગે છે એટલે તે શબ્દોની આપવામા આવેલી વ્યાખ્યાઓ મહત્ત્વની છે તે શુ છે તે જોઇએ.

'જાહેર ખબર'મા જાહેરાત (નોટીસ), પરિપત્ર, લેબલ, વીંટાળવાનો કાગળ અથવા બીજો દસ્તાવેજ તથા મૌખિક રીતે અથવા પ્રકાશ, અવાજ કે ધૂમાડાને ઉત્પન્ન કરીને કે વહાવીને કરેલી જાહેરાતનો સમાવેશ થાય છે

'દવા' અગે સમજણ

'દવા'ની અદર નીચેનો સમાવેશ થાય છે —

(૧) માનવી અથવા પશુના બાહ્ય અગર આતરિક ઉપયોગ માટેનુ ઔષધ

(૨) માનવી અથવા પશુના દર્દનુ નિદાન, સુધારો, રાહત, સુશ્રુષા કે અટકાવવા માટે વાપરવાની ચીજ

(૩) માનવી કે પશુના શરીરની રચના કે મૂળભૂત ક્રિયા પર અસર પાડવા માટેની, ખોરાક સિવાયની વસ્તુ

(૪) ઉપરની ત્રણ પેટા કલમોમાં નિર્દેશેલ ઔષધ, ચીજ કે વસ્તુના ભાગ તરીકે વાપરવાની વસ્તુ.

'જાદુઇ ઇલાજ' એટલે

'જાદુઇ ઇલાજ'માં નીચેની વસ્તુઓનો સમાવેશ થાય છેઃ

કોઈ પણ માદળિયું, મંત્ર, કવચ અથવા બીજો કોઇ ઇલિમ કે જેને માટે માણસ તથા પશુના......

(૧) કોઈ પણ રોગના નિદાન, સુધારો, રાહત, સુશ્રુષા કે અટકાવ માટે.

(૨) અગર તો શરીરનાં બંધારણ કે મૂળભૂત ક્રિયાને અસર કરે. તેની જાદુઇ શક્તિ ધરાવે છે એવો દાવો કરવામાં આવે.

જાહેર ખબર પર પ્રતિબંધ

આ કાયદા મુખ્યત્વે ઉપર જે જાહેર ખબરની વ્યાખ્યા આપવામાં આવી છે તેવી જાહેર ખબરો પર પ્રતિબંધ મૂકવાનો હેતુ ધરાવે છે. ને તેથી તેવી જાહેર ખબરોની પ્રસિદ્ધિમાં કોઇ પણ પ્રકારનો ભાગ લેવો તેની વ્યાખ્યા એવી અપાઈ છે કે (૧) જાહેર ખબરને છાપવી અને (૨) આ કાયદો જે વિસ્તારોને લાગુ પડે છે તે વિસ્તારમાં રહેતા માણસની સૂચનાથી તે વિસ્તારો બહાર જાહેર ખબરો પ્રસિદ્ધ કરવી.

જાતીય ગુપ્ત દર્દોમાં બદ, ચાંદી, પરમો વગેરેનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે.

ત્રણ પ્રકારના પ્રતિબંધો

આ કાયદાની ત્રીજી, ચોથી અને પાંચમી કલમ નીચે ત્રણ પ્રકારના પ્રતિબંધો લાદવામાં આવ્યા છે.

ત્રીજી કલમ નીચે ઠરાવવામાં આવ્યું છે કેઃ

કોઈ પણ માણસ એવા પ્રકારની જાહેર ખબરની પ્રસિદ્ધિમાં ભાગ નહિ લે કે જે દવા નીચેના ઉપયોગો માટે છે એવું સૂચન મળતું હોય.

(૧) ગર્ભપાત માટે અગર ગર્ભાધાનના નિરોધ માટે.

(૨) માનવીની જાતીય આનંદની તાકાત નિભાવવા કે વધારવા માટે.

(૩) સ્ત્રીઓના ઋતુરોગો માટે.

(૪) કોઇ પણ જાતીય ગુપ્ત રોગનું નિદાન, સુધારો, રાહત, સુશ્રુષા કે અટકાવ માટે.

જાતીય ગુપ્ત રોગો ઉપરાંત આ કાયદા નીચે બીજા કયા કયા રોગોની ઉપરનાં પ્રકારની જાહેર ખબરો ન થઈ શકે તે જાહેર કરવાની કે તે રોગોની યાદીમાં સુધારો વધારો કરવાની કેન્દ્ર સરકારને સત્તા આપવામાં આવી છે. જાતીય ગુપ્ત રોગોની યાદી તો કાયદામાં જ ઉપર ગણાવ્યા પ્રમાણે આપી દીધેલી જ છે. પણ નિયમોમાં લગભગ નેવું જેટલા રોગો આ ત્રીજી કલમ નીચે આવી જાય છે તેમ જાહેર કરવામાં આવ્યું છે. તે રોગોમાંનાં મુખ્ય મુખ્ય નીચે મુજબ છે.

ત્રીજી કલમ નીચેના રોગો

દારૂડિયાપણું, એપેન્ડીસાઇટીસ. ટાલિયાપણું, અંધાપો, લોહીવિકાર, લોહીનું દબાણ, લોહીમાં ઝેર ફેલાવું, કેન્સર, મોતીયો, બહેરાપણું, માસિક અટકાવમાં વિલંબ, મધુપ્રમેહ, ડીપ્થેરીયા, વાઇ, ફેફરુ, કાન અને આંખની રચના કે મૂળભૂત ખામી, સ્ત્રીના આકારમાં પરિવર્તન, તાવો, પથરી, ગ્રેન્ગ્રીન, આંતરના વ્રણ, હૃદયરોગ, ઊંચાઈ વધારવી, સારણગાંઠ, ઈન્ફ્લુએન્ઝા, ગાંડપણ, અનિદ્રા, કીડનીના રોગો, રક્તપીત, પ્રદર, મેદ, પક્ષઘાત, પ્લેગ, પ્લુરસી, ન્યુમોનિયા પોલીઓ, પાયોરિયા, જાતીય નિર્બળતા, પાતળા થવું, વજન ઘટાડવું, બળીઆ, વાંઝીયાપણું, ક્ષય, ટાઇફોઇડ વગેરે.

ચોથી કલમ શું કહે છે?

ચોથી કલમમાં એવુ ઠરાવવામાં આવ્યું છે કે જે દવાની જાહેર ખબર—

(૧) સીધી કે આડકતરી રીતે તે દવાના ખરા સ્વરૂપ વિષે ખોટી છાપ પાડે

(૨) અગર દવા માટે ખોટો દાવો કરવામા આવે

(૩) અગર તો કોઈ મહત્ત્વની બાબતમા ખોટી કે ગેરરસ્તે દોરવનારી હોય તો તેવી જાહેર ખબરની પ્રસિદ્ધિમા કોઇએ ભાગ ન લેવો

પાચમી કલમમા ઠરાવ્યુ છે કે ત્રીજી કલમમા નિર્દેશ કરેલા હેતુઓ માટે કોઇ પણ જાદુઇ ઇલાજની જાહેર ખબરની પ્રસિદ્ધિમા જાદુઈ ઈલાજોનો દાવો કે ધધો કરનાર કોઇ ઇસમ ભાગ લેશે નહિ

ભારત બહાર પણ

આ કાયદામાથી છટકી જવા કોઈ ભારત બહાર જાહેર ખબરો છપાવે કે ભારતમા છપાવી બહાર મોકલે તેમ ન બને તે માટે છઠ્ઠી કલમમા એવુ ઠરાવ્યુ છે કે ત્રણ, ચાર અને પાચમી કલમમા નિર્દેશ કરેલ જાહેર ખબર જે દસ્તાવેજમા હોય તેવા દસ્તાવેજને જે પ્રદેશમા આ કાયદો અમલમા હોય તે પ્રદેશની બહાર લઇ જવાની કે લાવવાની મનાઇ છે અને કસ્ટમના કાયદાની ૧૯મી કલમ નીચે જે જે વસ્તુની આયાત નિકાસનો પ્રતિબંધ છે તેમા આવી જાહેર ખબરોનો પણ સમાવેશ થાય છે

સજા અને દંડ

આ કાયદાની કલમનો ભંગ કરનારને પ્રથમ ગુના માટે ૬ મહિનાની સજા અથવા દંડ અગર બન્નેની સજા થઇ શકશે બીજા ગુના માટે એક વર્ષની સજા અગર દંડ અગર બન્નેની સજા થઈ શકશે

રાજ્ય સરકારે જેને સત્તા આપી હોય તેવો કોઈ પણ અધિકારી આ કાયદાના ભંગરૂપ કોઈ પણ દસ્તાવેજ, વસ્તુ કે નોંધ જપ્ત કરી શકશે કે કબજે લઈ શકશે ને અદાલત આ વસ્તુને સરકારમા ખાલસા કરી શકશે.

આ કાયદા નીચે ગુનો કરનાર કંપની હોય કે પેઢી કે લિમિટેડ કંપની અને પેઢી સામે તથા ગુનો થયો ત્યારે તેનો વહીવટ જેના પાસે હોય તે તથા ડિરેક્ટરો, મેનેજરો કે ભાગીદારો દરેકના ઉપર કામ ચાલી શકશે

આ બાબત અગે બીજા જે કાયદાઓ અસ્તિત્વમા હોય તેના ઉપરાંત આ કાયદો ગણવાનો છે

આ કાયદામા નીચેના અપવાદો રાખવામા આવ્યા છે

(૧) કોઈ પણ રજીસ્ટર્ડ તબીબના દવાખાને ત્રીજી કલમ નીચે દર્શાવેલા રોગોની સારવાર થશે તેમ લખ્યુ હોય તેવુ પાટિયુ કે નિશાની

(૨) શુદ્ધ બુદ્ધિના વૈજ્ઞાનિક કે સામાજિક હેતુથી લખેલુ ઉપરોક્ત રોગો અગેનુ પુસ્તક કે નિબંધ.

(૩) આ કાયદા નીચે નક્કી ઠરાવામા આવે તે પદ્ધતિ અનુસાર કોઈ પણ હોસ્પીટલ, લેબોરેટરી, રજીસ્ટર્ડ તબીબ અગર રજીસ્ટર્ડ તબીબોમા વહેચવા જથ્થાબંધ કે છુટક દવાના વેપારીને મોકલેલ દવા અગેની જાહેર ખબર

(૪) કોઈ પણ દવા વિષે સરકાર અથવા સરકારની પૂર્વ પરવાનગી વગર કોઈ પણ વ્યક્તિએ પ્રસિદ્ધ કરેલી જાહેર ખબર

(૫) ૧૯૪૦ના ડ્રગ્ઝ એક્ટ અને તેના નીચે ઘડેલા નિયમો મુજબની પરવાનગી મેળવી કોઈ પણ જાહેર ખબર, લેબલ કે સૂચનાઓ

અપવાદ ક્યારે?

અમુક દવાઓની જાહેર ખબરોને જાહેર હિત માટે આ કાયદાની ૩ ૪, ૫ અને ૬ અનુસાર કોઈ પણ કલમોની અસરથી મુક્ત ન રાખવાની જરૂર છે, એવું કેન્દ્ર સરકારનો મત થાય તો તે મુજબ સરકાર ગેઝેટમા જાહેરાત કરીને અપવાદ કરી શકે છે

કસ્ટમ કલેક્ટરને આ કાયદાનો ભંગ કરતી જાહેર ખબરો કબજે લેવાનો હક છે તે આ માટે ખાસ નીમેલ અમલદાર જો તેને વિનંતિ કરે તો તેણે કબજે લેવી જોઇએ.

આ કાયદા નીચે જે જાહેર ખબરો ખાનગી રીતે મોકલવાની છૂટ આપી છે તેના નિયમો નીચે મુજબ છે.

(૧) આવી જાહેર ખબર, પેમ્ફલેટ કે પરિપત્રને ટપાલથી જ મોકલવો પડશે.

(૨) તે કાં તો રજીસ્ટર્ડ તબીબને અગર તો જથ્થાબંધ કે છૂટક દવાના વેપારીને જ મોકલી શકાશે.

(૩) કવર બંધ અને સીલ કરેલું હોવું જોઇએ તથા ખાનગી રીતે મોકલવું જોઇએ.

(૪) આ દસ્તાવેજ ઉપર ન ભુંસાય એવી સહીથી નીચેના શબ્દો લખેલા હોવા જોઇએ. "હોસ્પીટલ, લેબોરેટરી કે રજીસ્ટર્ડ તબીબના જ માત્ર ઉપયોગ માટે."

(૫) આ કાયદા નીચે દર્શાવેલા રોગો કે સ્થિતિને આ દવા મટાડી દેશે તેવો દાવો કરવામાં આવશે નહિ.

નોંધનું રજીસ્ટર

(૬) આવી જાહેર ખબર કે દસ્તાવેજ જેને મળે તે દરેક દવા વેચનારાએ એક રજીસ્ટર્ડ રાખવું પડશે. આ રજીસ્ટરમાં આ દસ્તાવેજની વિગત, તેને મોકલનારનાં નામ, ઠામ તથા કયા કયા રજીસ્ટર્ડ તબીબ, હોસ્પીટલ કે લેબોરેટરીને તેણે તે મોકલ્યું તેની વિગત લખવી પડશે. આ રજીસ્ટર રાજ્ય સરકારે આ માટે નીમેલ અધિકારીની તપાસ માટે ગમે તે વાજબી સમયે ખુલ્લાં રખાશે ને દસ્તાવેજો રવાના કર્યા પછી ત્રણ વર્ષ માટે સાચવવાં પડશે.

પરવાનગી માટે

આ પહેલાં આ કાયદામાંથી જે પાંચ અપવાદોનો નિર્દેશ કરવામાં આવ્યો છે તેઓમાં ચોથા અપવાદમાં એમ જણાવ્યું છે કે સરકારની પરવાનગી લઇને કોઈ પણ ઇસમ જાહેર ખબર કરી શકશે. આવી પરવાનગી મેળવવાની પદ્ધતિ પણ નક્કી કરવામાં આવી છે કેન્દ્ર કે રાજ્ય સરકારે આ માટે ખાસ નીમેલ અધિકારીને આવી પરવાનગી માટે અરજી કરવી પડશે. આ અરજીમાં નીચેની વિગતો આપવી પડશે.

(૧) દવાનું નામ તથા ટ્રેડમાર્કની વિગત.

(૨) દવા જે જે તત્ત્વોની બની હોય તેની વિસ્તૃત માહિતી.

(૩) ને સરકારે પરવાનગી શા માટે આપવી જોઈએ તે દર્શાવતાં ખાસ કારણો.

ઉપર મુજબ પરવાનગી મળતાં તે દવાની જાહેર ખબર આ કાયદાની નીચે આવી જશે નહિ.

(પ્રવાસી)

સાહિત્યસ્વીકાર

દોષ ધાતુ મલ વિજ્ઞાન: લેખક વૈદ્ય કુબાભાઈ મથુરભાઇ પટેલ આયુર્વેદાચાર્ય, અધ્યાપક જે રા મહાગુજરાત આયુર્વેદિક મેડિકલકોલેજ નડિયાદ પ્રકાશક મહાગુજરાત આયુ મેડિકલ સોસાયટી નડિયાદ પૃ૦ ૧૬૪ **મૂલ્ય રૂ૦ ૩** બાધણી કાચી.

આયુર્વેદિક કોલેજો કે પાઠશાળાઓમાં હવે વિષયવાર અભ્યાસક્રમ શરૂ થયેલ છે ગ્રથપ્રધાન અભ્યાસક્રમ ધીમે ધીમે નષ્ટ થતો જાય છે એટલે આ પરિસ્થિતિ, પછી તે ઇષ્ટ હોય કે નહીં તે એક બીજો પ્રશ્ન છે, હોઈ તે પ્રમાણે પાઠ્યપુસ્તકોની રચના પણ કરવી જરૂરી છે શારીર, શારીરક્રિયા, નિઘટુ, રસશાસ્ત્ર નિદાન, ચિકિત્સા, સ્ત્રીરોગ, બાલરોગ એ રીતે પ્રત્યેક વિભાગોપર પુસ્તકો અભ્યાસ માટે હોવા જરૂરી બન્યા છે એટલે એ હેતુને અનુલક્ષી, ગુજરાતી વૈદ્યક પત્રોમાં માર્મિક લેખો લખી ખ્યાત બનેલા, વૈદ્ય કુબાભાઈ મ પટેલે તેમના અધ્યાપનના વિષય ઉપર આ ગ્રન્થ પ્રગટ કર્યો છે

આ પુસ્તકમા ૧૮ અધ્યાયો છે તે આ પ્રમાણે પુરુષ વિચય, શરીર પ્રમાણ અને દેહ પ્રકૃતિ, શરીર પોષણ, અન્ન પચન, હૃદય અને રક્તાભિસરણ, શ્વસન પ્રાણવહ સ્રોત, વાગિન્દ્રિય જીભ, રસધાતુ, ધાતુપોષણ, અને ધાતુત્પત્તિ, રક્તધાતુ, માસધાતુ મેદધાતુ, અસ્થિધાતુ, મજ્જાધાતુ, શુક્ર–આર્તવ–ઓજ, સ્તન્ય, મન અને સજ્ઞાવહસ્રોત, પાચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો આ અઢાર અધ્યાયમાથી એક ધાતુપોષણ અને ધાતૂત્પત્તિ આરોગ્યસિન્ધુના ગતાકમા પ્રગટ થઈ ગયેલ છે, તે વાચકોના ધ્યાનમા હશે અને અને શુક્ર–આર્તવ–ઓજ આ અકમા છે

વૈદ્ય કુબાભાઇ મથુરભાઈ પટેલનુ નામ 'આરોગ્યસિન્ધુ'ના વાચકોથી અજાણ્યુ નથી તેમના લેખો આ પત્રમા નિયમિત પ્રગટ થતા રહ્યા છે એમની લેખન શૈલી રસાળ અને સરળ હોય છે જાણે નદીનો એકધારો પ્રવાહ સપાટ મેદાનમાથી શાતરીતે વહી રહ્યો હોય તેવો વાચનરસ એમની શૈલીમાથી પ્રગટ થાય છે આ પુસ્તકવડે ગુજરાતી ભાષાના વિદ્યાર્થીઓની મૂશ્કેલી જરૂર દૂર થાય છે અને વર્ગમા નોટ લખવાની મહેનતથી બચી જવાશે વર્ગમા અધ્યાપક નોટ લખાવે તે પહેલા સમજાવી પછી નોટ લખાવે એટલો વિશેષ સમય તો અધ્યાપકો પાસે હોતો નથી એટલે વિદ્યાર્થી માથુ ધાલી નોટ જ લખ્યા કરે, ત્યારે પરીક્ષા વખતે એ નોટ ગોખવાનો સમય રહે છે અને વિષય સમજ્યા વગર રહી જવાય છે વર્ગમા Note આપવાની પ્રથા જ એ દૂષણ છે વળી એને લીધે વિદ્યાર્થીઓ આપણા મૂળ સહિતા ગ્રથોને અડતા પણ નથી એટલે Note વર્ગમા લખાવવા બદલે વિષય વિદ્યાર્થીના મગજમા બરોબર ઉતરે છે એ જોવુ ઇષ્ટ છે એ દૃષ્ટિએ આ પ્રયાસ પુણ્યશાળી બન્યો છે

વળી લેખકનુ એક વિધાન આશ્ચર્ય પ્રેરે છે અને તે એ કે "મૂળ ગ્રથોમા અત્રતત્ર નજર નાખવાની કડાકૂટમાથી બચી જવાય" (પ્રસ્તાવના), આ દ્વારા લેખક શુ કહેવા માગે છે? વિદ્યાર્થીઓને જો આપણે સહિતા–ગ્રથોથી, એના સૂત્રોથી દૂર રાખીશુ તો એ મોટો અપરાધ ગણાશે અલબત્ત, પરીક્ષા વખતે આવુ પુસ્તક હોય તે આશીર્વાદ રૂપ છે પણ મૂળ ગ્રથોનુ વાચન તો વિષયવાર પ્રાણાનિકા હોવા છતા પણ આવશ્યકદિવાકરે અનિવાર્ય છે તે વગરનો વિદ્યાર્થી ચદ્ર જેમ સૂર્યનુ ઉછીનુ તેજ લઈ પ્રકાશે છે તેમ ભલે પ્રકાશે પણ સૂર્યની પ્રખર તેજસ્વિતા તેનામા ક્યાથી આવશે? જો કે આ ગ્રથમા લેખકસ્વય કબૂલે છે તેમ આ વિષય પર સપૂર્ણ વિવેચન નથી, મૂળ વાક્યોનુ ઉદ્ધરણ અને તેના પર શક્ય ત્યા વિવેચન છે પરતુ એ પણ પરિશ્રમતો છે જ અને આ પરિશ્રમ અમારી દૃષ્ટિએ અવશ્ય અભિનન્દનીય બન્યો છે

આયુર્વેદના રહસ્યને આ પુસ્તકમાં નિર્ભેળ રીતે સત્યતાપૂર્વક, પ્રમાણિકતા પૂર્વક અને આદર્શરૂપે મૂકવામાં આવ્યા છે, અને તે નિષ્ઠા આજના આયુર્વેદીય લખાણોમાં ભાગ્યેજ જોવા મળશે. એ દૃષ્ટિએ આ લખાણનું મૂલ્ય બહુ ઊંચું છે.

બે બોલ પુસ્તકના મુદ્રણ આદિ વિશે તે આવું કનિષ્ઠ પ્રકારનું શા માટે? બાંધણી પણ સાવ કાચી છે. સુંદર એવા વિષય ઉપર આ વસ્તુ સોનાની થાળીમાં લોઢાની મેખરૂપે રહી જાય છે. આખા પુસ્તકમાં કાગળ પણ બે થી ત્રણ જાતના વપરાયા છે. અને એ રીતે મૂલ્ય ત્રણ રૂપીઆ વધારે ગણાય.

એકંદરે આ પુસ્તકવડે ગુજરાતી ભાષામાં જે ખોટ હતી તે પૂરાય છે. પુસ્તક દરેક વૈદ્યે અને વૈદ્યકના વિદ્યાર્થીએ વસાવી ઉત્તેજન આપવા જેવું છે. અને દોષ ધાતુ મલ વિજ્ઞાનના આ ઉપયોગી પુસ્તકવડે આપણા આયુર્વેદીય સાહિત્યમાં મૂલ્યવાન્ ઉમેરો થાય છે.

સ્વાસ્થ્ય (વચનામૃત અંક) સંપાદક ડૉ. બલદેવપ્રસાદ શર્મા આયુર્વેદાચાર્ય, ડી. એસસી. પ્રકાશક: કૃષ્ણગોપાલ આયુ. ધર્માર્થ ઔષધાલય કાલેડા કૃષ્ણગોપાલ, (અજમેર) વાર્ષિક લવાજમ રૂા. ત્રણ.

હિંદી ભાષામાં પ્રગટ થતા આ લોકપ્રિય વૈદ્યક પત્રે સ્વસ્થવૃત્ત ઉપર વચનના અમૃતના સાર રૂપે આ વચનામૃત અંક પ્રગટ કર્યો છે. અને તેમાં ઘણાંજ ઉપયોગી લેખો પ્રગટ કરી આરોગ્યપ્રેમી જનતા ઉપર ઉપકાર કર્યો છે. આયુર્વેદ-જગતના અગ્રણી લેખકોએ એમાં સુંદર લેખો લખ્યા છે. લગભગ ૭૦ ઉપયોગી પૃષ્ઠોના વાચનનો અંક, ત્રણ રૂપિયાની લવાજમની રકમમાં ગ્રાહકોને વિનામૂલ્યે આપવો સેવાજ ગણાય. સંપાદક તથા પ્રકાશકને અમારાં હાર્દિક અભિનંદન છે. **તંત્રી.**

શુક્ર-આર્તવ-ઓજ

લેખક વૈદ્ય ફુલાભાઇ મ. પટેલ, આયુર્વેદાચાર્ય
પ્રોફેસર ક્રિયાશારીર મહાગુજરાત આયુ૦ મેડિકલ કૉલેજ, નડિયાદ.

શુક્ર આહારનુ પરમ ધામ છે એમાથી જ અનેક યેાનિઓમા ભમતા વિશ્વરૂપ આત્માના વ્યક્ત શરીરની ઉત્પત્તિ થાય છે એ જ રીતે આર્તવ પણ આત્માના વ્યક્ત દેહનુ રૂપદ્રવ્ય છે. કારણ કે બન્નેના સયેાગ વગર ગર્ભોત્પત્તિ અશક્ય છે

તમામ દ્રવ્યેા પાચભૌતિક હેાવાથી શુક્ર અને આર્તવ પાચભૌતિક ગણાય, પરતુ શુક્રમા જળ તત્ત્વનુ અને આર્તવમા અગ્નિ તત્ત્વનુ પ્રાધાન્ય હેાવાથી શુક્ર સૌમ્ય અને આર્તવ આગ્નેય કહેવાય છે

ગર્ભોત્પત્તિનુ કારણ શુક્ર અને આર્તવનેા સયેાગ હેાવાથી તે બન્ને મળીને ગર્ભબીજ બને છે એમાથી પેદા થતેા ગર્ભ આ રીતે અગ્નિષેામીય છે

શુક્રનુ સ્થાન સર્વશરીરમા વ્યાપક શુક્રધરા કલામા છે જેમ શેરડીમા રસ, દહીંમા ઘી અને તલમા તેલ રહેલા છે તેમ શુક્ર સર્વશરીરમા રહેલુ છે

દ્રવ સ્વરૂપ શુક્ર સર્વદેહમા હેાવા છતા દેહનેા છેદ કરીને આપણે તેને જોઇ શકતા નથી, તેા એને સર્વાગવ્યાપી કેવી રીતે ગણવુ ? એને માટે શુક્રની પ્રવૃત્તિનેા વિચાર કરવેા જોઇએ.

ઇષ્ટ યુવતિના શબ્દનુ શ્રવણ, દર્શન, સ્પર્શન કે સ્મરણ કામવેગનુ કારણ બને છે, ત્યારે પ્રસન્નચિત્તવાળા પુરુષના દેહમાથી સુરતક્રીડાને પરિણામે શુક્રની પ્રવૃત્તિ થાય છે સુરતશ્રમને અતે શુક્રોત્સર્ગ થયા પછી શરીર ખિન્નતા અનુભવે છે આર્દ્રવસ્ત્રમાથી પાણીને નીચેાવ્યા પછી તેની જેવી સ્થિતિ ગણી છે તેવી જ સ્થિતિ શુક્રોત્સર્ગ પછી શરીરની છે વસ્ત્રમાથી પાણીનેા નિકાલ થતા તે રસહીન બને છે પણ નાશ પામતુ નથી, તેવી જ રીતે શુક્રની હાની પછી દેહ દુર્બળતા અનુભવે છે એ સિવાય બીજી કાઇ આપત્તિ પહેાચતી નથી શુક્રસ્રાવ પછીની તેની સર્વાગવ્યાપી અસર એના સર્વાગ વ્યાપકત્વની બેાધક છે

શુક્રનેા ક્ષરણમાર્ગ પ્રત્યક્ષ બતાવી શકાય છે સકલ શરીરમા વ્યાપક શુક્રધરા કલામાથી શુક્ર બસ્તિ દ્વારની નીચે બે આગળપર જમણી (અને ડાબી) બાજુએથી મૂત્રમાર્ગમા આવે છે અને ત્યા થઇ બહાર નીકળે છે આ વર્ણનમા દર્શાવેલેા શુક્રક્ષરણ માર્ગ સ્પષ્ટ છે

શુક્રવહ સ્રોતેાના મૂળ બે વૃષણ અને મેઢ્ર છે શુક્રક્ષયમા મેઢ્ર તથા વૃષણમા વેદના થાય છે તે એમનેા શુક્ર સાથે સબધ દર્શાવે છે વાજીકરણ પ્રયેાગેામા વૃષણેાનેા આહાર શુક્રોત્પત્તિમા એમનુ મહત્વ દર્શાવનારેા છે એટલે વૃષણેામાથી શુક્રને લાવનાર સ્રોતેાને શુક્રવહસ્રોત જાણવેા આમ સકળ દેહમા વ્યાપક શુક્રધરા અદૃશ્ય છે પણ શુક્રના ક્ષરણમાર્ગમા રહેલી શુક્રધરાકલા તેા પ્રત્યક્ષ છે

સર્વશરીરમાથી શુક્રનુ પ્રવર્તન થાય છે તે આ રીતે છે અસ્થિઓમા વાયુ છિદ્રો ઉત્પન્ન કરે છે તેમા મેદ ભરાય છે એ સ્નેહને મજ્જાના નામથી ઓળખવામા આવે છે આ મજ્જામાથી શુક્ર બને છે નવા ઘડામાથી જેમ પાણી ઝમે છે તેમ અસ્થિઓના છિદ્રોમાથી મજ્જાના સ્નેહરૂપ શુક્રનેા સ્રાવ થાય છે એના કારણમા કામનેા સકલ્પ મુખ્ય છે એને લીધે ઉત્પન્ન થયેલુ શુક્ર સમસ્ત દેહમાથી શુક્રવાહી સ્રોતેા દ્વારા વેગપૂર્વક બહાર આવે છે જેમ ઘી પીગળીને દ્રવરૂપ બને છે તેમ સુરતક્રીડાની ગરમીથી પીગળીને સ્થાનભ્રષ્ટ થયેલુ શુક્ર બસ્તિની પાસે એકઠુ થાય છે અને નિમ્ન સ્થળમાથી પાણી બહાર આવે તેમ ત્યાથી બહાર નીકળે છે

આ વર્ણન પ્રમાણે શુક્રના સ્રાવ માટે હર્ષ આવશ્યક છે. જેને પરિણામે રક્તનું પરિભ્રમણ વેગપૂર્વક થાય છે. એ રક્ત શુક્રોત્પાદક ગ્રંથિઓમાં ભરપૂર પ્રમાણમાં પહોંચે છે અને તેમની દ્વારા શુક્રોત્પત્તિ થાય એવી પરિસ્થિતિ સર્જે છે. આમ સર્વદેહનાત રક્તમાં શુક્રનાં દ્રવ્યો મોજુદ છે કે જે આ વખતે શુક્રોત્પાદક ગ્રન્થિઓ દ્વારા શુક્રમાં રૂપાંતર પામે છે. શુક્રના સર્વદેહવ્યાપત્વને આ દૃષ્ટિએ જ આપણે સમજાવી શકીએ.

આયુર્વેદમાં શુક્રના પ્રાદુર્ભાવ માટે બે શુક્રવહ ધમનીઓ જણાવી છે. શુક્રના વિસર્ગ માટે પણ બે ધમનીઓ કહેલી છે.

શુક્રવહ સ્રોતની સંખ્યા બે છે. તેમના મૂળ વૃષણ અને સ્તનને ગણાવ્યાં છે.

શરીરમાં સાત ધાતુઓ છે એ નિર્વિવાદ બાબત છે. પણ બાળકોમાં શુક્ર જોવામાં આવતું નથી તેથી તેઓમાં છ ધાતુઓ છે એમ કહેવું પડશે. પરન્તુ વસ્તુસ્થિતિ એવી નથી. બાળકોમાં શુક્ર છેજ. પુષ્પની કળામાં સુગંધ મળી આવતી નથી, પણ એનો પૂર્ણ વિકાસ થયા પછી આપણને તે પ્રત્યક્ષ થાય છે. સત્કાર્યવાદ પ્રમાણે જે વસ્તુ અસ્તિત્વમાં હોય તે જ પ્રાદુર્ભાવ પામે. કળીમાં સુગંધ હોય તો જ તે પુષ્પમાં આવે. ફરક માત્ર વ્યક્ત અને અવ્યક્ત અવસ્થાનો છે. કળીમાં સુગંધ અવ્યક્ત છે. કાળક્રમે પુષ્પ ખીલે છે એટલે તે વ્યક્ત થાય છે. તે જ પ્રમાણે બાળપણમાં શુક્રધાતુ શરીરમાં હોય છે. ખરી, પરન્તુ અવ્યક્ત સ્થિતિમાં હોય છે. ઉંમર પરિપક્વ થતાં એ વ્યક્ત સ્વરૂપને પામે છે એટલે આપણે પુખ્તવયે શુક્રોત્પત્તિ થઈ એમ કહીએ છીએ. પણ એ શરૂઆતથી ન હોય તો પછીથી આવે ક્યાંથી? એટલે બાળપણમાં પણ શરીરમાં સાતે ધાતુઓ હોય છે એમાં શંકા નથી.

શુદ્ધ શુક્ર જલ જેવું દ્રવ નહિ હોતાં ઘાટું હોય છે. એનો વર્ણ સ્ફટિક જેવો શ્વેત હોય છે. એકીય મતે એને ઘી, મધ અને તેલના વર્ણ જેવું કહેલું છે. ગર્ભશરીરનો વર્ણ શુક્રના આ વર્ણો પર આધાર રાખે છે. અલબત્ત, એમાં બીજાં પણ કારણો હોય છે; પરન્તુ આ તેમાંનું એક છે. ઘી જેવા વર્ણનું શુક્ર ગૌરવર્ણ, માક્ષિક જેવું શુક્ર શ્યામવર્ણ અને તેલ જેવું શુક્ર કૃષ્ણવર્ણ પેદા કરે છે.

સ્પર્શમાં શુદ્ધ શુક્ર સ્નિગ્ધ અને પિચ્છિલ છે.

એ આમગંધથી રહિત છે. એની વાસ મધ જેવી છે. તે પ્રમાણમાં અધિક, મધુર અને ગુરુ છે.

શુક્રનું અંજલિપ્રમાણ પુરુષની પોતાની અર્ધી અંજલિ જેટલું છે.

દેહધારીઓનું ધૈર્ય શુક્રને આધીન છે. એને લીધે મૈથુનમાં અધીરતા, સ્ત્રીઓ તરફ પ્રેમ, દેહબળ અને હર્ષનો ઉદય થાય છે. ગર્ભોત્પત્તિ પણ શુક્રનું જ કાર્ય છે.

સાર એટલે ઉત્કૃષ્ટતા. શુક્રની ઉત્કૃષ્ટતા એટલે શુક્રસારતા. જેઓમાં શુક્રધાતુ બળવાન હોય છે તે શુક્રસાર પુરુષો કહેવાય છે.

શુક્રસાર પુરુષો સૌમ્ય સ્વભાવના, દૂધે ભરી હોય એવી આંખડીવાળા, અતિહર્ષવાળા, સ્નિગ્ધ, વૃત્ત, સરખા અને જડબામાં ખીચોખીચ જડેલાં સુંદર દાંતવાળા શ્વેત અને સ્નિગ્ધ અસ્થિ તથા નખવાળા, પ્રસન્ન વર્ણ અને સ્નિગ્ધ સ્વરવાળા, કાન્તિવાળા અને વિશાળ નિતંબવાળા હોય છે. તેમની સુરતક્રીડા સ્ત્રીઓને પ્રિય હોય છે. તેઓ બળવાન હોય છે, તે ઉપરાંત સુખ, ઐશ્વર્ય, આરોગ્ય, કીર્તિ અને સંતતિવાળા હોય છે.

આર્તવ :--

દર મહીને ગર્ભકોષ્ઠમાં આવીને ત્રણ દિવસ સુધી પ્રવર્તતું આર્તવ ભાવિ ગર્ભરૂપી ફળનું અભિવ્યંજક છે તેથી એને પુષ્પ પણ કહે છે.

રજઃસ્રાવના પ્રથમ ત્રણ દિવસ અને યોનિસંકોચનો અંતિમ દિવસ બાદ કરતાં વચગાળાના બાર દિવસ ઋતુકાળ ગણાય છે. આ દિવસોમાં

સ્ત્રી પુરુષનો સયોગ ગર્ભોત્પત્તિ માટે અનુકૂળ હોવાથી એમને ઋતુના દિવસો ગણેલા છે

આર્તવનાં બે પ્રકાર છે યોનિમાંથી દર આર્તવ માસે સ્રવતુ આર્તવ પુરાણ આર્તવ છે એને બહિ પુષ્પ અથવા બાહ્ય આર્તવ પણ કહી શકાય ત્યારે સ્ત્રીપુરુષના સયોગકાળે ઇન્દ્રિયદ્વયના સઘર્ષને પરિણામે ઉત્પન્ન થતી ઉષ્માને લીધે સ્ત્યાનીભૂત અને અલ્પ પ્રમાણમા રહેલુ એવુ જે આર્તવ પ્રવૃત્ત થાય છે તે નૂતન આર્તવ છે આ નૂતન આર્તવ સ્ત્રીબીજ છે એટલે એને બીજરક્ત પણ કહે છે શુક્ર સાથે જે આર્તવનો સયોગ કહેલો છે તે આ બીજરક્ત છે એ આગ્નેય છે એની સાથે શુક્રનો સયોગ થતા ગર્ભોત્પત્તિ થાય છે

પુરાણુ આર્તવ અથવા રજ આ નવીન આર્તવની ઉત્પત્તિનુ સૂચક છે એની શુદ્ધિ કે અશુદ્ધિ નવીન આર્તવની ગર્ભપ્રદ સ્થિતિની બોધક છે બાહ્ય આર્તવની શુદ્ધિ પર આતર આર્તવ, નવીન આર્તવ કે સ્ત્રીબીજની શુદ્ધિનો આધાર છે એટલે તો આર્તવ શુદ્ધિના ઉપાય કેવળ બાહ્ય આર્તવને શુદ્ધ કરનારા ઉપાય હોવા છતા પર્યાપ્ત જણાયા છે

પુરાણુ આર્તવનુ પ્રમાણ અધિક છે એ તો માસે માસે વાયુદ્વારા યોનિમા આવીને પ્રવર્તે છે. એનુ અજલિ પ્રમાણ સ્ત્રીની પોતાની ચાર અજલિ જેટલુ છે

આર્તવ સસલાના રક્ત જેવુ અથવા લાક્ષાના રસ જેવુ હોય છે વસ્ત્ર પર એનો ડાઘ સુકાઈ જાય ત્યારે સાધારણ ગરમ પાણીથી ધોઈ નાખતા તે અદૃશ્ય થઈ જાય છે આ રીતે શુદ્ધ રક્તના જેવા જ શુદ્ધ આર્તવના લક્ષણો છે

પુરુષોમા શુક્ર બીજરૂપ છે, સ્ત્રીઓમા અતપુષ્પ અથવા નવીન આર્તવ બીજ રૂપ છે બન્નેનુ સયુક્ત રૂપ ગર્ભબીજ છે

હવે સ્ત્રીઓમા આર્તવને બીજ ગણીએ તો તેઓમા શુક્રની હયાતિ ખરી કે નહિ? એ પ્રશ્ન ઉપસ્થિત થશે

વાત એમ છે કે મનુષ્ય શરીર સાત ધાતુ એનુ બનેલુ છે એટલે સ્ત્રીઓમા પણ શુક્રધાતુ હોવી જોઈએ નહિ તો શરીર ૭ ધાતુનુ બનેલુ થાય.

પણ જો શુક્રનુ અસ્તિત્વ સ્ત્રીશરીરમા સ્વીકાર પામે તો તેમના શરીરમા શુક્ર અને આર્તવ આ બન્ને દ્રવ્યો સ્વીકારવા પડે આ પરિસ્થિતિમા કુસુમશરથી પીડિત માનસવાળી સ્ત્રીઓમા પુરુષના સ્મરણ, દર્શન કે સ્પર્શનથી શુક્રનો સ્રાવ થતા તેનુ આર્તવ સાથે મિશ્રન થઈ શકે અને એ રીતે ગર્ભધારણ થાય

પરન્તુ એમ થતુ નથી એનુ કારણ એ છે કે સ્ત્રીશુક્ર ગર્ભોત્પત્તિ માટે નથી પુરુષોના સમાગમકાળે સ્ત્રીઓમા શુક્રનો સ્રાવ થાય છે, પરન્તુ એ બીજરહિત છે એટલે ગર્ભોત્પત્તિ માટે એ કામનુ નથી છતા શુક્રનો મોક્ષ પુરુષોના આનદનુ કારણ છે તેમ સ્ત્રીશુક્રનો મોક્ષ સ્ત્રીઓને સભોગકાળે આનદ આપનાર છે

પુરાણુ આર્તવનુ સ્થાન ગર્ભાશય છે નૂતન આર્તવનો શુક્ર સાથેનો સયોગ ગર્ભાશયમા બતાવ્યો છે એટલે એનુ સ્થાન પણ ગર્ભાશય છે

ઓજ –

આહારનુ પરમ ધામ શુક્ર છે ઓજ આ શુક્રનો પણ સાર છે એટલે સર્વધાતુઓના ઉત્કૃષ્ટ સાર તરીકે એને પ્રસિદ્ધિ મળી છે એ તમામ ધાતુઓમા ઓતપ્રોત થઈને રહેલુ છે એનુ મુખ્ય સ્થાન હૃદય છે ત્યાથી ધમનીઓદ્વારા તે ધાતુઓમા પહોચે છે અને તેમને બળ અથવા જીવન આપે છે

શુક્રધાતુ શુદ્ધ સુવર્ણ જેવી હોવાથી એમાથી મલોત્પત્તિ નથી થતી એટલે શુક્રમાથી મલરૂપે ઓજ ઉત્પન્ન થતુ છે એ શુક્રની ઉપધાતુ છે પણ કેટલેક ઠેકાણે ઓજને શુક્રનો મલ કહેવામા આવે છે એટલે એ સબધી વિચારીએ

શુક્ર અને આર્તવનો સંયોગ થતાં ગર્ભબીજ બને છે. રસ વગેરે ધાતુઓનો પાક થાય છે તેમ આ ગર્ભબીજનો પાક થતાં તેમાંના શુક્રના મલ અને સાર ભાગ છુટા પડે છે. મલ ભાગ ઓજ છે ત્યારે સારભાગ ગર્ભ છે. આમ ગર્ભને સારભાગ ગણ્યો એટલે એની અપેક્ષાએ એ સાર છે, મલ નથી.

શુક્ર અને શોણિતના સંયોગકાળે ગર્ભની પ્રથમ અવસ્થા શરૂ થાય છે. એમાં જીવનું અધિષ્ઠાન થતાં ગર્ભોત્પત્તિ થાય છે તે વખતે ઓજ એમાં સાર રૂપે હોય છે એટલે ગર્ભની પ્રથમ અવસ્થાથીજ ઓજનું શરીરમાં અસ્તિત્વ છે.

શુક્ર શોણિતના સંયોગ પછી તેમનું કલલ-સ્વરૂપ એ ગર્ભની દ્વિતીય અવસ્થા છે. એ વખતે પણ ઓજ સારરૂપે વિદ્યમાન હોય છે. એટલે ગર્ભની બીજી અવસ્થામાં પણ ઓજ હોય છે.

ગર્ભશરીરમાં હૃદયની ઉત્પત્તિ એ ગર્ભની તૃતીય અવસ્થા છે. એ સમયે ઓજનાં લક્ષણો વ્યક્ત બને છે. અને તે હૃદયમાં અધિષ્ઠાન પામે છે.

આ પ્રકારે ગર્ભની ત્રણે અવસ્થામાં ઓજની ઉપસ્થિતિ જોતાં એ કેટલું મહત્ત્વનું છે તે સમજાશે. અવયવો સહિત સમસ્ત દેહ એનાથી વ્યાપ્ત છે. શરીરના સારરૂપ ધાતુઓનો પણ એ સાર છે. એટલે ધાતુઓનો નાશ થાય તો શરીર ટકે, પણ ઓજનો નાશ થતાં એ ના બચે. આમ ઓજ અને જીવન અભિન્ન છે એમ કહી શકાય.

પ્રાકૃત કફ, અગ્નિ, આહારરસ અને જીવશોણિતને ઓજ તરીકે ઓળખાવ્યાં છે, પણ તે તો તેમના કાર્ય ઓજના કાર્યને મળતાં હોવાથી એ પ્રમાણે કરેલું છે. બાકી વાસ્તવિક ઓજ કોઇ જુદી ચીજ છે. એ પ્રાણાધાર છે. એનો નાશ થતાં જીવિતનો નાશ થાય છે.

પણ ઓજનો ક્ષય થવાથી જીવનનો ક્ષય થતો નથી ઉદાહરણ તરીકે પ્રમેહમાં ઓજનો ક્ષય થાય છે છતાં જીવન ટકે છે એનું કારણ આપણે જોઇએ.

ઓજના બે પ્રકાર છે. એક પર ઓજ અને બીજું અપર ઓજ. પર ઓજ પ્રાણનો આધાર છે. એનું સ્થાન હૃદય છે અને પ્રમાણ આઠ બિંદુ છે. અપર ઓજનું સ્થાન હૃદયાશ્રિત ધમનીઓ છે. તેનું પ્રમાણ અર્ધી અંજલિ છે. અષ્ટબિંદુક ઓજનો કિંચિત પણ ક્ષય થતાં જીવન નાશ પામે છે. ત્યારે અર્ધાંજલિપરિમિત ઓજ મહત્ત્વનું હોવા છતાં તેના ક્ષયથી જીવનહાનિ થતી નથી. પ્રમેહમાં જે ઓજનો ક્ષય બતાવ્યો છે તે આર્ધાંજલિપરિમિત ઓજનો છે.

જળતત્ત્વનું પ્રાધાન્ય ધરાવતું ઓજ સૌમ્ય છે. વર્ણમાં શ્વેત છે. તેના પીત અને રક્ત એવા બીજા બે વર્ણ જણાવેલા છે પણ તે અનુગત છે. મુખ્ય વર્ણ નથી. આ ઉપરાંત તે શીત, સર, મધુર, મૃદુ, સ્નિગ્ધ, પિચ્છિલ અને નિર્મલ છે.

ઓજને પરિણામે બળપ્રાપ્તિ થાય છે. એટલે અભેદોપચારથી ઓજ અને બળને એક કહેલાં છે. ઘી આયુષ્ય છે એમ કહેવામાં જે અર્થ રહેલો છે તે અર્થ ઓજ બળ છે એમ કહેવામાં રહેલો છે. બળની વૃદ્ધિ કરવી હોય તો ઓજને વધારવું પડે એટલે ચિકિત્સાની દૃષ્ટિએ બન્નેને એક ગણેલાં છે, બાકી બંને જુદાં છે એ તો સ્પષ્ટ છે. એ બન્નેમાં ભેદ દર્શાવતાં કારણો જુઓ:—

સર્વ ધાતુઓના સ્નેહરૂપ અને ઉપચયવાળા ઓજમાં રૂપ, રસ અને વીર્ય છે, ત્યારે બળમાં એમાંનું કાંઈજ નથી એનું ભાન તો મનુષ્યની ભારવહન વગેરેની શક્તિ પરથી થઈ શકે છે. પ્રાણીઓનું મૂળ આહાર છે. તે બલ, વર્ણ અને ઓજનું પણ મૂળ છે આમ સુશ્રુતે કહ્યું છે. ત્યાં બળ અને ઓજનો નોખો ઉલ્લેખ કરેલો છે.

માંસની સ્થિરતા અને ઉપચય ઓજને આભારી છે. અન્ય ધાતુઓના બળમાં પણ એજ કારણભૂત છે. કાયિક, વાચિક અને માનસિક ચેષ્ટાઓ અટક્યા સિવાય થાય ત્યાં બળસ્વરૂપ ઓજ કામ કરી રહ્યું હોય છે. સ્વર અને વર્ણના પ્રસાદ ઓજ વિના શક્ય નથી. જ્ઞાનેન્દ્રિયો અને કર્મેન્દ્રિયોની કાર્યશક્તિ ઓજ ઉપર અવલંબે છે.

સર્વ બળોમાં અગ્રિમ એવા મનોબળનો નધો આધાર ઓજ પર છે. તેજ પુષ્ટિ ઇન્દ્રિયોની અવ્યાહતશક્તિ—આ તમામમાં ઓજ કારણભૂત છે એટલે જ મહાપુરુષોની મુખારવિંદથી સોમ-તેજયુક્તરૂપ ઓજનું વર્તુળ દોરવામાં આવે છે.

ઓજને સોમાત્મક, સ્નિગ્ધ શ્વેત વગેરે ગુણોવાળું જોયું, પરન્તુ શરીરમાં તેનું પૃથક અસ્તિત્વ બતાવી શકાતું નથી. તેનું કારણ એવું આપી શકાય કે તે રક્તમાં મિશ્રિત છે અને રક્ત દ્વારા સમસ્ત શરીરમાં પહોંચતું હોઇ સર્વવ્યાપક છે. પ્રસાદભૂત દોષો જેમ રક્તદ્વારા સકળ શરીરમાં ફરે છે તેમ ઓજ રૂપી સૌમ્યદ્રવ્ય પણ રક્તની સાથે અભિન્નરૂપે રહીને સમસ્ત શરીરમાં ભ્રમણ કરે છે. એટલે એને રક્તથી અન્યત્ર શોધવાનું રહેતું નથી.

ઉલ્લાસરૂપ આરોગ્ય

લેખક
શ્રી બાપાલાલ ગ. વૈદ્ય

રોગો અને દવાઓ કરતાં આયુર્વેદને રોગો ન થાય, દવાઓ ન ખાવી પડે એમાં વધારે રસ છે. આયુર્વેદ એ દવાનું શાસ્ત્ર નથી, આયુનું શાસ્ત્ર છે. આયુને સુદૃઢ રોગમુક્ત રાખવા માટે આયુર્વેદમાં જે સંભાર છે તેવો બીજી કોઈ ચિકિત્સાપદ્ધતિમાં નથી.

આયુર્વેદે ઉપદેશેલી દિનચર્યાનું રોજ પાલન કરવામાં આવે તો ભાગ્યે જ માણસો માંદા પડે. આજે લોકો જાણે છે તો ઘણું, પરન્તુ તે આચારમાં મૂકી શકતા નથી એ આપણા યુગનું એક મોટામાં મોટું દૂષણ છે. આપણા પૂર્વજોએ આટલા માટે આરોગ્યને ધર્મ સાથે ગૂંથ્યું અને એને સમાજના ઊંડામાં ઊંડા થરો સુધી પહોંચાડયું. તે વખતે રેડિયો, છાપખાનું, રેલગાડી વગેરે ન હતું છતાં ય આયુર્વેદ અને સાહિત્ય—સ્વામીઓએ આયુર્વેદનો ઉપદેશ દેશના એક છેડાથી બીજા છેડા સુધી કર્યો અને આખા દેશને એક જાતનું હેલ્થ કલ્ચર (સ્વાસ્થ્ય સંસ્કૃતિ) આપ્યું. પ્રાત:કાળે બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં ઊઠવું, શૌચ જવું, દાતણ કરવું, મોંમાં તેલના કોગળા ભરવા, વ્યાયામ કરવો, તેલનું અભ્યંગ કરવું, સ્નાન રજથી સ્નાન કરવું, સુંદર સ્વચ્છ વસ્ત્રો પહેરવાં, પુષ્પોની માળા કે સુગંધિત પદાર્થોનું સેવન કરવું, આંખમાં રોજ અંજન આંજવું, પછી જેવી પવિત્ર ભાવનાથી અન્ન જમવું, જમ્યા પછી ગજવત્ શાંતિથી કલાકેક બેસવું, તામ્બૂલ ભક્ષણ ધર્મથી અવિરુદ્ધ એવો રતિવ્યવહાર ધંધો કરવો, ધર્માચરણ કરવું, મન અને શરીરના વેગોને રોકવા. શરીર એ આત્માનું ભોગાયતન છે એટલે શરીરને પવિત્ર રાખવું — આ બધું આયુર્વેદમાં તો છે જ — હોય જ — પરંતુ આપણા ધર્મશાસ્ત્રોમાં યત્ર અહિં તહિં છૂટથી વેરાયલું છે. આ શ્રી હિંદની પ્રજા આટઆટલા ભીષણ ધમસાણો અને અદીઠ એવી પરાધીનતા વચ્ચે પણ જીવતી રહી. બીજી પ્રજા આટલી યાતનાઓ વચ્ચે કદાચ ખતમ થઇ જાત. આ બધાને લઇને હિંદની દુ:ખ સહન કરવાની શક્તિ (Pain threshold) ખૂબ વધી અને જે પ્રમાણમાં પ્રજાની આ દુ:ખ સહન કરવાની શક્તિ વધે તે પ્રમાણમાં તે પ્રજા મહાન થઈ શકે એમ વિચારકો કહે છે. આજની માફક સુંવાળા પણાના આપણે રાચતા નહિ. શરીર અને મનને એક અખંડિત એકમ માનીને યમ નિયમોનું નિષ્ઠાપૂર્વક પાલન આપણે કરતા,

આહાર, વિહાર અને આચારની પવિત્રતા જાળવવા ખૂબ જાગ્રત રહેતા. આ બધા વિચારોના વાહન માટે ગદ્ય કરતાં પદ્ય પસંદ કર્યું અને કાવ્યમાં આ વાતોને ગૂંથીને લોકોના હૃદયમાં ઉતારી. સંસ્કારો પ્રજા પાસે મૂક્યા અને ગર્ભમાંથી જ આ સંસ્કારો પાડવા ખૂબ જ ચીવટ દાખવી. મનુ, યાજ્ઞવલ્ક્ય અને પરાસરની સ્મૃતિઓએ રામાયણ અને મહાભારતે, કાવ્ય નાટકોએ—આ સ્વાસ્થ્ય સંસ્કૃતિનો પ્રચાર કર્યો અને બચપણથી જ બાળકને આના સંસ્કાર પાડ્યા. માતાપિતાના જીવનનું પ્રતિબિંબ બાળક સહેલાઇથી ઝીલી લે છે. એટલે બચપણમાંથી સ્વાસ્થ્ય—સંરક્ષણનું જ્ઞાન તેણે મળતું—પ્રચારનાં બાહ્ય સાધનો વગર બ્રાહ્મણ સંસ્કૃતિએ જે પ્રચાર હિંદમાં કર્યો છે તે અદ્‌ભુત છે.

આજે આપણી પાસે જ્ઞાન—પ્રાપ્તિનાં ઘણાં સાધનો છે. આપણે રોજ રેડિયોમાં વિવિધ વર્તમાન સાંભળીએ છીએ, રોજ વિદ્વાનોનાં ભાષણોમાં જઈએ છીએ, રોજ મેજિક લેંટર્ન્સ્ દ્વારા આરોગ્ય સંબંધી જ્ઞાન પીરસવામાં આવે છે, હજારો સામયિકો માસિકો વગેરે મોટી સંખ્યામાં બહાર પડે છે, આ સાંભળી કે વાંચીને પાછી પ્રજા પૂર્વવત્ ચાલે છે.

પશ્ચિમ ઑસ્ટ્રેલીઆના એક વખતના હેલ્થ કમિશ્નર ડૉ. ઍટકિન્સનના વિચારો આ સંબંધી જાણવા જેવા છે. આ વિદ્વાન કહે છે કે આપણે આજે જ્ઞાનનો પ્રચાર કરવામાં ભલે પ્રગતિ સાધી હશે, પરંતુ એ જ્ઞાનનું આચરણ વ્યકિતમાત્રના જીવનમાં ઊતરે એવું આપણે કરી શક્યા નથી. પ્રજા વાંચે છે અને જલદી તે વીસરી જાય છે, પુસ્તકો ઝડપથી વંચાય છે. અને બાજુ ઉપર મૂકી દેવાય છે, સિનેમાં જોવાય છે અને ઘડીભર ગમ્મત લાગે છે એટલે આપણે હસીએ છીએ. તો પછી આનો ઉપાય શો? એ પ્રશ્ન સ્વાભાવિક રીતે જ ઉદ્‌ભવે. આ પ્રશ્નનો ઉત્તર એ છે કે આપણે આ પ્રશ્નને ખોટી રીતે જોઇએ છીએ, વિજ્ઞાન શીખવતા હોય એ રીતે આપણે જ્ઞાનને રજૂ કર્યું છે પરન્તુ કલ્પના, નવી દૃષ્ટિ, ભાવના આપણે જાગ્રત કરી શક્યા નથી.—સામાજિક આરોગ્યની ભાવના જગાવી શક્યા નથી.

આ માટે સામાજિક આચરણ જરૂરી છે. આ સામાજિક આચરણ માટે આપણે સંસ્કાર શબ્દ વાપર્યો છે. સંસ્કારોનું વહન કરે એનું નામ જ સંસ્કૃત (culture). 'યઃક્રિયાવાન્ સ પંડિતઃ' જાણીને જે જીવનમાં ઊતારે તે જ સાચો પંડિત. સાધુ સંન્યાસી અને શિક્ષકોએ પેટે પાટા બાંધીને આ સંસ્કારોને પ્રજા પાસે પહોંચાડ્યા છે. એમના જીવનમાં એ જ્ઞાન મૂર્તિમંત બની રહેતું હતું.

આજે આપણે બધા 'પબ્લીક હેલ્થ' 'પ્રિવેન્ટિવ મેડિસિન' 'પોઝિટિવ હેલ્થ' આવા શબ્દ ઉચ્ચારીએ છીએ પરંતુ દવા—દારૂથી આપણે આગળ વધી શકતા જ નથી. સુદૃઢ આરોગ્ય (પોઝિટિવ હેલ્થ) સ્થાપવા માટે લોકનાયકોથી લઈ સૌએ ક્રિયાવાન થવાની જરૂર છે. આપણા દાંત જુઓ. ઘણાંના દાંત ભર જુવાનીમાં પડાવી નાખેલા જોવામાં આવે છે. દાંતના રોગો થાય છે, ઘણાનાં મ્હોં વાસ મારતાં હોય છે. દાંતના ડૉક્ટરો પાસે જઈ દાંત કઢાવીને ચોકઠાં લેવામાં આવે છે. પરંતુ દાંતની સંભાળ માટે જે કરવા જેવું છે તે ક્યાંય જોવામાં નથી આવતું. આયુર્વેદ કહે છે કે જેમ એક જાતનો ખોરાક રોજ રોજ ન હોય તેમ દાતણો પણ એક જ પ્રકારનાં નહિ, પરંતુ ભિન્ન ભિન્ન રસવાળાં હોવાં જોઈએ. તુરારસ માટે ઉત્તમ દાતણો ખેર, બાવળ, આવળ; તીખા રસ માટે ઉત્તમ દાતણ કણઝીનું, કડવા રસ માટે ઉત્તમ દાતણ લિંબડાનું, મધુર રસ માટે મહૂડાનું અને ખેલસરીનું—આમ વિવિધ રસનાં દાતણો કરવાં જોઇએ એ કોણ જાણે છે? પાણીયારામાં પડયાં પડયાં કાળાં

મેસ ગધાતા થઈ ગયેલા વાસી બાવળના દાતણ કરવા કરતા દાતણ ન કરવુ એ જ સારુ છે દતણના કૂચા સાથે હિમાલયમા થતા તેજબલની છાલનુ, અદર કપૂર, લવિંગ વગેરે સુગધિ પદાર્થો નાખીને બનાવેલુ, મજન વાપરવુ જોઈએ પછી મુખશુદ્ધિ પછી તૈલગણ્ડૂષ – મ્હોમા જરા પણ ન રહે એવો મોટો તલના તેલનો કોગળો ભરવો તે–ભરીને ૧૦–૧૫ મિનિટ બેસી રહેવુ પછી મુખ ધોઈ કાઢવુ, આયુર્વેદ કહે છે કે જે માણસ રોજ તૈલગણ્ડૂષ – તેલના કોગળા કરે છે તેના જડબાના હાડકા મજબૂત રહે છે, સ્વર સારો રહે છે, મ્હોઢુ સુદર ભરાવદાર રહે છે, રસનુ સૂક્ષ્મજ્ઞાન થઈ સકે છે, અન્ન ઉપર ઉત્તમ રુચિ જન્મે છે, એને કદી કઠ શોષ કે ઓઠ ફાટવાનો ભય રહેતો નથી એના દાત મરતા સુધી બગડતા નથી અને દઢમૂલ-વાળા થાય છે, દાતમા એને કદી ચસકા મારતા નથી ગમે તેવા ખાટા પદાર્થો ખાવાથી પણ એના દાત અબાતા નથી કઠિન પદાર્થો તે સહેલાઈથી ચાવી શકે છે બચપણથી જ પ્રત્યેક માબાપ બાળકોને આ ટેવ પાડે–પોતે પણ આ તેલગડૂષ કરે–તો આજે જે દાતના ચોકઠા જોવા મળે છે તે ભાગ્યે જ જોવામા આવે દાતના ડૉક્ટરોની સુદ્ધા જરૂર ન રહે પ્રાથમિક શાળાઓમાથી આ માટે ભાર મૂકાવો જોઈએ આપણા પાઠય પુસ્તકોમા આ વાતોનો સમાવેશ કેમ ન હોય? પશ્ચિમનુ ચર્વિતચર્વણ આપણે ક્યા સુધી ચાલુ રાખીશુ? પરમ સાર પીરસી દીધેલો છે, તૈલગણ્ડૂષ કહીને ડેન્ટીસ્ટ્રી (દત વિદ્યા)નો આપણા પાઠયપુસ્તકોમા દાતણ કયા કરવા, કૂચો કેમ ઘસવો, દતમજન કેવુ વાપરવુ, ઊલ કેવી જોઈએ, અને કેમ ઊતારવી જોઈએ મ્હો સાફ કેમ કરવુ જોઈએ, તૈલગણ્ડૂષ શી રીતે આચરવુ જોઈએ વગેરેનો સમાવેશ કરો મન લલચાવક જાહેર ખબરો વાચીને ખરીદવામા આવતા ભાત ભાતના પરદેશી ટુથપેસ્ટ અને બ્રશો–જેના ભાલા જેવા વાળ દાતના સૂઢુ પેઢા બગાડે છે–વગેરેની આપણને સુદ્ધાં જરૂર નથી સુદઢ આરોગ્ય માટે આની જરૂર છે. દાતના દવાખાના ખુલ્લા મૂકવાની જરૂર નથી જ. આ થઈ દાત માટેની પૉઝિટિવ હેલ્થની વાત માબાપો જ્યા દાતના ગલોફામા ચોકોલેટો કે ચ્યુઈંગ ગમ્સ ભરીને ચૂસતા હોય ત્યા બાળકો પણ આ શીખે જ ને? અને પછી દાત બગડે એટલે દતવૈદ્યને બતાવવા જવુ! મને તો લાગે છે આપણા દેશમા જ્યારથી પરદેશની રસાયણો વડે શુદ્ધ થઈને આવતી સફેદ ખાડ ખાવાની શરૂ થઈ છે ત્યારથી જ આપણા દાત બગડયા છે નહિતર આપણા દેશમા દાડમની કળી જેવા સુદર દાતો હતા કવિઓએ દાતની શોભાના કાવ્યો લખ્યા છે આજે બનાવટી પોચા ખોરાકો શોધાયા છે, કઠિન વસ્તુઓ ગણ્યા ગાઠયા, કોપરુ, ખાવાનુ કોઈને સૂઝતુ નથી દાતના ગલોફામા પીપરમિંટ ટીકડીઓ, ચોકલેટો ભરેલા રહે, ચા અને ખાડનો અતિ ઉપયોગ, ગરમાગરમ ચા પીવાની ટેવ, ૨૫–૩૦ સિગાર કે બીડીઓ ફૂકવાની આદત, આહાર પણ એટલો જ નિ:સત્ત્વ, ગાયના દૂધ ઘીના અભાવ આ બધુ બધ કરવા જેવુ છે તેનુ જ્ઞાન કેટલાને છે? કયી મ્યુનિસિપાલિટીએ આ માટે સક્રિય પગલા ભર્યા? શહેરની ગલીએગલી બરફના ગોળાઓ ઉપર લાલચોળ રગો છાટીને વેચાય, આપણા બાળકો તે હોંસે હોંસે ખાય, આઈસ-ફ્રુટ્સ ખવાતા હોય, આઈસક્રીમ ખવાતો હોય અને મુખશુદ્ધિ માટેની બેપરવા–પછી દાતો ન બગડે તો શુ થાય? રોગો વધે તેનુ ખરા ચોતરફનુ વાતાવરણ હોય ત્યા આરોગ્યની વાતો કરવાથી શુ વળે? જોઈએ છે દેશવ્યાપી આરોગ્ય–અસ્મિતા આને ગાનારા ચારણ કવિઓ નથી તે જન્માવવા પડશે મધ્યાના રગો કે કોકિલના કલિકૂજન ઉપર કાવ્ય લખનારાઓને આરોગ્ય ઉપર કાવ્યો લખવા પડશે. કનારા-રોએ કૃષ્ણની કથા બહુ કરી, હવે પ્રજામા આરોગ્ય–અસ્મિતા જાગ્રત થાય એવુ નવુ કઈ

કથવું પડશે. આપણા દાક્તરોએ પોતાના જ્ઞાનનો વિનિયોગ પ્રજામાં કરવો જોઈએ. દવાઓની અતિશયતાથી પ્રજાને બચાવી લેવી જોઇએ.

આંખો માટે વિચારીએ. જ્યાં ને ત્યાં આંખના કેસો જોવામાં આવે છે. અંધાપો વધતો જાય છે. ચસમો વધતો જાય છે. આંખની દરિપતાલો ખોલાતી જાય છે. આયુર્વેદે એક બે નાના શ્લોકમાં નેત્રરક્ષા ઉદ્‌ઘોષેલી છે તે જોવા જેવી છે:

'આંખની રક્ષા માટે રોજ ત્રિફલાનું સેવન રાખવું.'

મનને પ્રસન્ન રાખવું ('મનસો નિર્વૃતિઃ')

રોજ આંખમાં સુરમો (અંજન) આંજવો.

નસ્ય લેવું અર્થાત્ નાકમાં તેલ કે ઘી, દવાઓથી પકાવી લઈ તેનાં ટીપાં મૂકવાં.

પક્ષીઓનાં માંસ ભોજનમાં લેવાં.

પગનાં તળિયાં ઉપર રોજ તેલ ઘસવું.

પગને વારંવાર ધોઇને સાફ રાખવા.

પગરખાં (જોડા) પહેરવાં—ખુલ્લા પગે ન ફરવું.

રોજ ઘી (ગાયનું) પીવું.

અહિત ખોરાક (જે ખોરાક માફક ન આવતો હોય તે) કદી ન ખાવો. તેલમાં તળેલા પદાર્થો, ફરસાણ, અતિશય મસાલા—ત્યાજવાં.

અત્યંત તેજસ્વી એવી હરતી ફરતી અને સૂક્ષ્મ ચીજો કદી ન જોવી. (આજની સિનેમા સૃષ્ટિને આ લાગુ પડે છે.) ('ભૃશભાસ્વચ્ચલ-સૂક્ષ્મ વીક્ષણાચ્ચ.')

આંખની રક્ષા માટે આ નિયમો નિમિ નામનાં મુનિએ ઉપદેશેલા છે, (અષ્ટાંગ હૃદય).

રોજ ત્રિફલા—હરડે, બેઢાં, આંબળાં આ ત્રણનાં ફલોની છાલનું સરખા ભાગે કરેલું ચૂર્ણ—દૂધ સાથે લેવાથી આંખો કદી ન બગડે. જેને તાપમાં, યંત્રો પાસે, અગ્નિ પાસે કામ કરવાનું હોય તેવાઓએ રોજ ત્રિફલાનું સેવન રાખવું હિતાવહ છે. વિટામિનની શોધ પહેલાં આપણા પૂર્વજોએ આ સાદી પણ અમૂલ્ય એવી ભેટ દેશને આપેલી છે. આંબળામાં વિટામિન 'સી' બહુ મોટા પ્રમાણમાં છે એ આજના વિજ્ઞાને જણાવ્યું છે. હરડેમાં કોઈ વિટામિન છે કે નહિ તે ઉપર કંઈ પ્રકાશ હજી પડયો નથી. પરન્તુ હરડે! એનું નામ જ શિવા છે—કલ્યાણકારક છે. હરડેનું રોજ સેવન રાખનારનું કલ્યાણ જ થાય. રોજ હરડે ફાકનાર કદી માંદો ન પડે. આમ પાચન (અપકવ આહારરસને પકાવનાર) અનુલોમક (અધોવાયુનું નિઃસરણ કરનાર) સર્વ રોગનું પ્રશમન કરનાર, વયઃસ્થાપન (ઉમ્મર થઈ હોય છતાં જણાય નહિ. ટૂંકમાં લાંબો વખત સુધી જુવાની કાયમ રાખનાર), બુદ્ધિ અને ઈંદ્રિયોની શક્તિ વધારનાર, દીપન પાચન—આ બધા હરડેના ગુણો છે. આથી જ આનું નામ શિવા રાખ્યું છે.

બેઢાં—વિજ્ઞાને કોઈ પ્રકાશ પડયો નથી.

મને લાગે છે કે આ ત્રણ ઉત્તમ ફલોનો યોગ ધરીને એક પરમ ઉપકારક એવી દવા આપણા પૂર્વજોએ દેશને ચરણે ધરી છે. સાગરને ગાગરમાં ભરનાર પ્રાચીન શૈલિમાં ગ્રન્થ વિસ્તારથી નથી હોતો પરંતુ કોટિ ગ્રન્થોનો સાર અંદર ભરવામાં આવેલો છે. આંબળાંનું વાવેતર વધારવું જોઈએ. બારે માસ એનાં લીલાં તાજાં ફળો મળે એવો પ્રબંધ થવો જોઈએ. એનો ઉપયોગ પ્રત્યેક અબાલવૃદ્ધવનિતાએ કરવો જોઇએ.

હાથી ઉપર ત્રિફલાનો વરઘોડો કાઢી, એનો જબરજસ્ત પ્રચાર કરવાની જરૂર છે.

રોજ ઘી પીવાની સલાહ આંખના રોગીઓ માટે કેટલી પ્રાણવાન છે! ઘીને આપણા પૂર્વજોએ સહસ્રવીર્યમ્ કહ્યું છે કે—આ પ્રાણવાન શબ્દોને પીછાનવાની શક્તિ પણ પરવારી ગઈ છે—'વિટામિનો'ની બનાવટો બધીને એક પલ્લામાં મૂકો અને બીજા પલ્લામાં ગાયના ઘીને મૂકો. ગાયના ઘીનું પલ્લું જરૂર વધશે. ગાયના ઘીમાં ભેંસના ઘી કરતાં ૧૦ ગણું 'એ' વિટામિન છે. ભેંસના ઘીમાં તો 'એ' મુદ્દલ નથી. ગાયના

ઘીનો પીળો રંગ તેની અંદર રહેલ કેરોટીન ગાજર રંગી પદાર્થ વનસ્પતિ માત્રમાં 'એ' વસેલો છે આ કેરોટીનમાંથી જ પ્રાણીઓના શરીર વિટામિન "એ" બનાવી લે છે વિટામિન 'એ'ના અભાવે જ આંખો બગડે છે અરે આંખો જ નહિ આપણા શરીરની સ્નેહમકવા બગડે છે જીવનશક્તિ બગડે છે, સ્મૃતિ, બુદ્ધિ, અગ્નિ, શુક્ર અને ઓજને વધારનાર—એવા ઘીના ગુણો છે આ નાનકડા પ્રાણવાન શબ્દો ઉપર ભાષ્ય લખવા જેવું છે આ પ્રાણવાન શૈલીમાં ઘીની કેમિસ્ટ્રી (રસાયણ) તો ભરેલી છે જ પરન્તુ એથી ઘણું વિશેષ છે અંગ્રેજી ભાષામાં આના પર્યાયો જ નથી ઓજ શબ્દ માટે આજની ફિઝિયોલોજીમાં એક પણ શબ્દ નથી મકત ધાતુઓનો સાર તે શુક્ર—વીર્ય—અને વીર્યનો પણ પરમ સૂક્ષ્મસાર તે ઓજ જીવનનો આધાર ઓજ ઉપર છે ઓજનો નાશ એટલે જીવનનો નાશ વધુ શું કહું? રોજ ઘી પીવાની સલાહ આપનાર આપણા ઋષિઓએ રાષ્ટ્ર સમક્ષ એક મહામંત્ર રજૂ કર્યો છે મંત્ર એટલે મનન એક આ સાદા મંત્રનું મનન આપણા દારિદ્ર્ય માત્રનો નાશ કરનાર છે ઘી અલક્ષ્મીઘ્ન છે હિંદમાં કોઈ બાળક વૃદ્ધ કે યુવાન પગરખાં વિનાનો ન ફરે તે રાજ્યે જોવું જોઇએ

દશાંગ લેપ

દશાંગલેપ એ એક આયુર્વેદની અમૂલ્ય છતાં ઘણીજ સસ્તી અને સહેલાઈથી બનાવી શકાય એવી અને અસરકારક બનાવટ છે દશ વસ્તુઓ મળીને એ બનતી હોવાથી તેને "દશાંગલેપ" એ પ્રમાણે નામ આપવામાં આવેલ છે આ બનાવટ દરરોજના ઉપયોગમાં નીચે જણાવેલ વ્યાધિઓ ઉપર કરાય તો ઘણોજ ફાયદો કરે છે પાઠ નીચે મુજબ છે

પાઠઃ—અરસડાની છાલ, જેઠીમધ, તગર, રતાંજળી, એલચી, જટામાસી, હળદર, દારૂ

બાળકોને નાનપણમાંથી જ વારંવાર પગ ધોઇને સાફ રાખવાની ટેવ પાડવી જોઇએ.

પગનાં તળીયા ઉપર તેલ ખૂબ ઘસવું જોઇએ, ચરક કહે છે કે રોજ પગના તળીયા ઉપર અને માથામાં ખૂબ તેલ ઘસવું જોઇએ રોજ આખા શરીરે તૈલાભ્યંગ કરવું જોઈએ

આ બધું બચપણથી જ બાળકોને શીખવાડવામાં આવે, ઘર આગળ માતાપિતાઓના આચરણથી શીખવવામાં આવે, તો આ દેશ આટલો દુખી, દરિદ્ર અને રોગી ન જ રહે આખના રોગીઓ માટે મનની નિવૃત્તિ સુચવનારાઓ મનમાં 'સાઈકો—સોમેટિક મેડિસિન' ભરેલી લાગે કે 'ચલચિત્રો જોવાની મનાઇ કરવી જોઈએ પરન્તુ એ હવે ઈશ્વરના હાથની પણ વાત રહી નથી

આમ 'પોઝિટિવ હેલ્થ' માટે આયુર્વેદ પાસે વિપુલ સામગ્રી છે આનું સેવન દિનચર્યામાં વણાઈ જવાની જરૂર છે આખી પ્રજાને આ બધું સમજાવી આપણા પાઠ્ય પુસ્તકોમાં આ બધું ઊતારી સ્વાસ્થ્ય અસ્મિતા (હેલ્થ કોન્સિયસનેસ) જગાવવાની ખૂબ જ જરૂર છે ગુજરાતના કવિઓ અને લેખકોએ આ બધું વિચારવા જેવું છે (ગુજરાતમિત્ર)

લેખક
શ્રી ભોગીલાલ એચ. મહેતા એ ની

બાદર કડ, વાળો દશે વસ્તુઓ સરખાભાગે લઈ ખાંડીને બારીક ચૂર્ણ કરવું

ઉપયોગ —આ લેપથી ભયંકર વિસ્ફોટક, વિસર્પ, સર્વાંગશોથ, વ્રણશોથ, દાહ, વિષદોષ, સોજા દુષ્ટવ્રણ વિગેરે મટે છે આ લેપને પાણી સાથે વાટી પછી લેપથી પાયમાં બાગનું ઘી નાખી જાડો લેપ કરવો, લેપ લગાડયા બાદ ઉપર રૂ ચોંટાડી દેવું

દશાંગ લેપ બીજા રોગોપરત્વે ઔષધિઓ મેળવીને વાપરવાથી નીચે જણાવેલ રોગોમાં સારૂ કામ આપે છે

(૧) ખસ :—દશાંગ લેપ સાથે સરખાભાગે સોનાગેરૂ ગુલાબજળમાં વાટી ચટણી જેવું બનાવી લેપ કરવાથી ખંજવાળ અને બળતરા મટે છે.

(૨) લીલું ખરજવું–(Weeping eczema) દશાંગ લેપ સાથે સમભાગે જસૂતભસ્મ (Zinc oxide) મેળવી ગુલાબજળમાં અથવા પાણીમાં મેળવી પાતળો લેપ કરવાથી ફોલ્લીઓ, બળતરા, ખંજવાળ અને રસી વિગેરે બંધ થઈ સુકાઈ જાય છે. લેપ બે ચાર દિવસ સતત લગાવવો જોઇએ.

(૩) પિત્તજ તેમજ રકત શોથ :–એકલા દશાંગ લેપને નવશેકા પાણીમાં ગરમ કરી જાડો લેપ તૈયાર કરી દિવસમાં બે વાર લગાડવાથી બન્ને જાતના સોજામાં જલ્દી આરામ કરે છે.

(૪) વૃષણ ઉપરના સોજામાં દશાંગલેપ સાથે નગોડનાં પાન મેળવી લેપ કરવાથી સોજો ઉતરી જાય છે.

(૫) પૂ. શ્રી જાદવજી ત્રીકમજી આચાર્યના અનુભવ મુજબ–તાવમાં એક તોલો દશાંગલેપને પંદર તોલા પાણીમાં મેળવી તેમાં કપડુ બોળી કપાળ ઉપર પોતાં મુકવાથી માથાનો દુઃખાવો તેમજ તાવનો વેગ ઓછો થઇ જાય છે, બરફ ઘસવા કરતાં કે કોલન વોટરનાં પોતાં મુકવા કરતાં આ પ્રયોગ એકંદરે વધુ સારો છે.

(૬) ઈન્જેકશન આઘાત જન્ય શોથ :– દશાંગ લેપની અદ્દભૂત અસર ઈન્જેકશન આપ્યા પછી ઘણીવારે સોજો આવી જાય છે અને દરદીથી હાથપણ હલાવાતો નથી–તે ઉપર ઘણું સારું કામ કરે છે એ મારો સ્વાનુભવ છે. તે સોજા ઉપર દશાંગ લેપને નવશેકા પાણીમાં ઓગાળી જાડો લેપ કરવાથી એકજ વખતમાં સોજો, દુઃખાવો, વેદના વિગેરેને મટાડી દે છે, કદાચ એક વખત લેપ કરવાથી ફાયદો ન થાય તો બે ત્રણ વખત લગાડવો. ઘણી વખત આવા સોજાઓ ઉપર ટીંકચર આયોડીન, ગ્લીસરીન બેલાડોના કે ગ્લીસરીન ઇકથીઓલ લગાડવા છતાં સોજો ઉતરતો નથી એવે વખતે આ લેપ લગાડવાથી ચોવીસ કલાકમાં ચમત્કારીક રીતે આરામ કરી દે છે.

(૭) બાળકોને થતાં તાપોડીયાં (Granulations) અને રસી ઝરતી ફોલ્લીઓ ઉપર:– દશાંગ લેપ ભાગ ૨, ઝીંકઓક્ષાઈડ ભાગ ૧, સફેદ કાથો ભાગ ૧ મેળવી ગુલાબજળમાં અથવા સાદા પાણીમાં મેળવી લેપ કરવાથી રસી ઝરતી બંધ થઇ ફોલ્લીઓ કરમાઈ જાય છે અને બે ચાર દિવસ સતત લગાડવાથી તાપોડીયાં તેમજ ફોલ્લીઓ મટી જઈ ફરી થતી નથી.

(૮) ચામડી ઉપર ફોલ્લા થઈ તેમાં ધોળા રંગનો પરૂ જેવો પદાર્થ ભરાય છે તેની વેદનાથી ઘણી વખત ઝીણો તાવ શરીરમાં રહે છે તે ઉપર :–દશાંગ લેપ અને ગુલે અરમાની સમભાગે લઇ ગુલાબજળમાં મેળવી ફોલ્લો ધીમેથી દબાવી અંદરનું પાણી કાઢી નાખ્યા બાદ લગાડવાથી બે ત્રણ દિવસમાં આરામ કરી દે છે.

(૯) બાળકોને પગના ભાગમાં અથવા માથામાં ઘણી વખત ફોવારો નીકળે છે જેમાંથી રસી ઝમ્યા કરે છે અને ફેલાતો જાય છે તે માટે :–દશાંગ લેપ ભાગ ૨, ઝીંકઓક્ષાઈડ ભાગ ૧, બોરીક એસીડ ભાગ ૧ મેળવી સાદા પાણીમાં ઓગાળી ચોપડવાથી રસીને ગણત્રીના દિવસોમાં બંધ કરી દઇ, ફોવારાને મટાડી દે છે.

આયુર્વેદના આવા અસંખ્ય અમૂલ્ય પ્રયોગો કે જે માત્ર જૂજ અને થોડા ખર્ચે બનતા હોવા છતાં ઘણા ખરા રોગોમાં સોએ સો ટકા પરિણામ આપતા જણાય છે.

वर्ष ३१ अंक १ थी १२ आरोग्यसिन्धुमां प्रगट थयेला लेखोनो अनुक्रम

"AROGYA SINDHU" Registered No. B. 5628

તંત્રી મુદ્રક પ્રકાશક: ચન્દ્રશેખર ગો. ઠક્કર મુદ્રણ સ્થાન: આરોગ્યસિન્ધુ પ્રેસ, હનુમાન રોડ, વિલેપારલા.